МАЙ 2001

Рекомендуемая розничная цена
68 рублей

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

4 606895 000062

ТЕЛО ТИП-ТОП
План действий Стр. 139

КАК ВРУБИТЬ СЕКС-ДРАЙВ

Еда для мозга
Что сообразить на обед

29 ТРЮКОВ ПРОТИВ СКУКИ

БРЕД РЕВНОСТИ?
Это лечится!

Кожа без лажи
Стр. 86

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

в номере:

36 Отрихтуйся!
Лакировка действительности.

48 Х-романтия
Зачем просить ее руки.

62 Бред ревности?
Это лечится!

74 Парниковый эффект
А ты готов к глобальному потеплению?

81 Никогда не говори «некогда»
Еще одной отговоркой меньше.

86 Кожа без лажи
Если в жизни не все гладко.

102 Подбери себе пару
Куда бежать за кроссовками.

104 Жуть!
Очередная мерзкая статья.

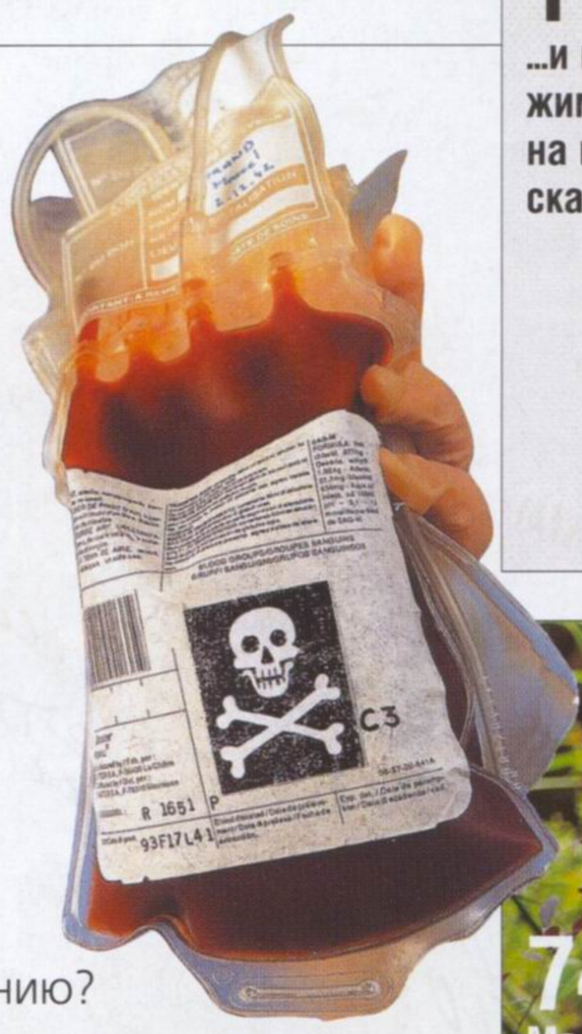
110 Душа нараспашку
Что женщины прячут в лифчике.

114 Туса: сообразим на сто троих?
Как устраивать вечеринки.

124 Жестикуляпы
Не будем показывать пальцем...

129 Больше хороших товаров!
И чтобы все по-настоящему.

136 Самооценка
Что ты о себе воображаешь?



104
Почему я не люблю томатный сок

110
...и никаких жимов на наклонной скамье...

74
Модные вещи. И о многом говорящие аксессуары

62
Женское счастье — был бы милый рядом

36
Пит-стоп для пользы тела

81
Тренировка в режиме «цейтнот»

114
Дебош заказывал?

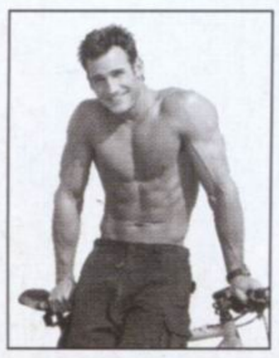


Фото на обложке: Dorit Thies
Модель: Russell Brown

Men's Health

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН

рубрики:

11 Письмо редактора
День сурка.

12 На связи
Письма читателей.

15 Бюллетень
Последние новости о здоровье.

18 Элементарно
Всего понемножку: фитнес, секс, питание и куча полезных советов.

32 Мужской разговор
Все мои э-ге-гей.

41 Стресс-контроль
29 трюков против скуки.

51 Фитнес
Все в сад!

59 Рацион
Еда для мозга.

69 Профилактика
Причинные места.

88 Секс
Есть ли секс после загса?

96 Карьера
Уговор дороже денег.

120 Внутри
Живи без бляшек.

139 Качалка
Тело тип-топ. План действий.

148 События
Что было, что будет.

152 Мужская консультация
Вы спрашивали — мы отвечаем.

154 Постскриптум
Виктор Кровопусков о том, как делать уколы.

18
Элементарно: избавиться от гвоздей, лишнего веса и проблем с глазами

69
Странные причины обычных болезней

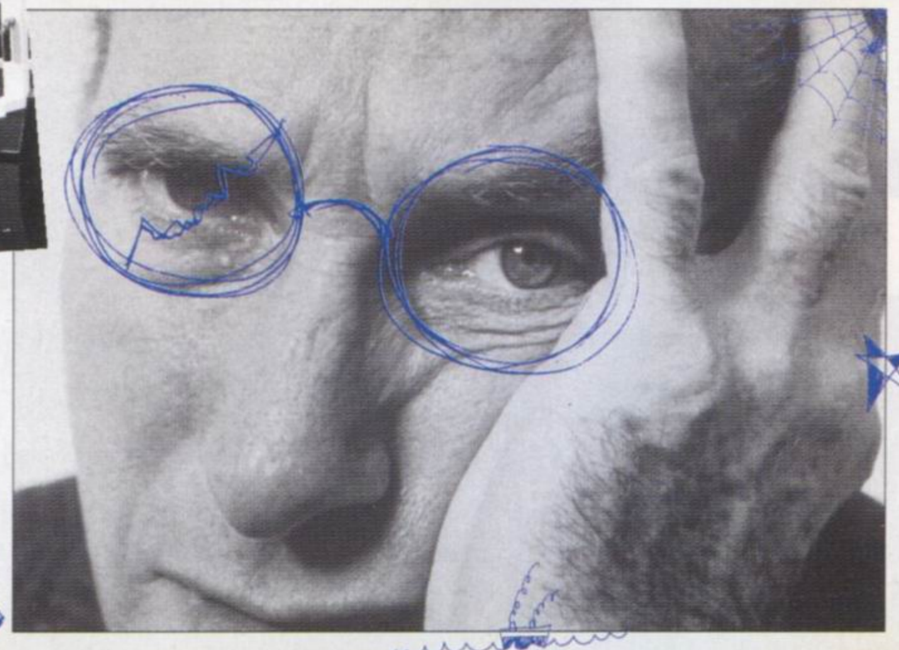
88
Как врубить секс-драйв

59
Пища для размышлений

96
Переговоры: стратегия и тактика

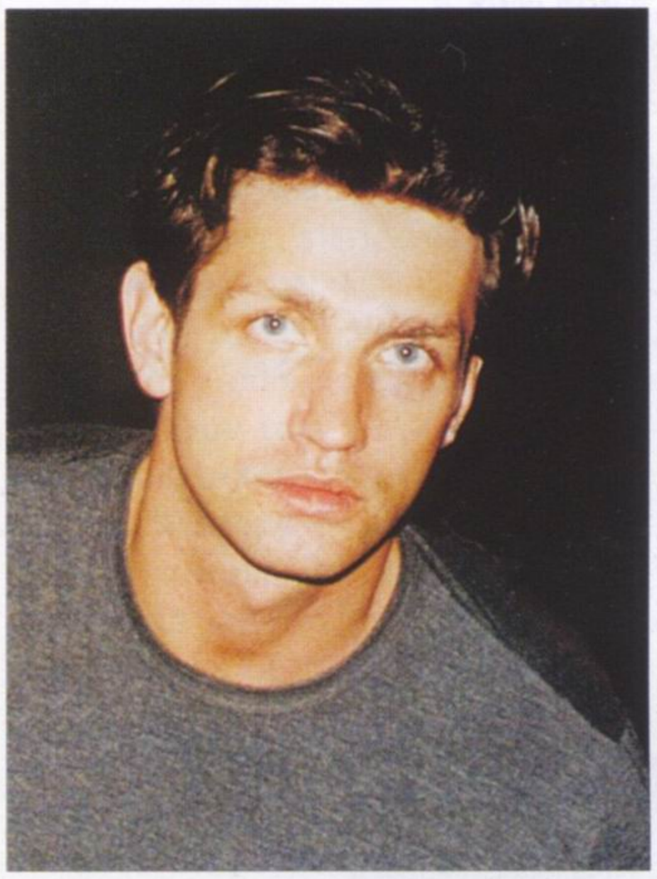
120
Это дело надо разжевать

139



41
SOSкучился? Греби сюда!

Men's Health
ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ МУЖЧИН



Илья Безуглый, главный редактор
ilyabezugly@eStart.ru

У меня дежа вю. Посреди кабинета стоит главный художник и кричит, что у него сиськи не лезут и их нужно урезать — знаков на четыреста. Когда-то я это уже слышал.

Размышлять над феноменом некогда, надо читать статью про холестерин. Проходя по редакции, споткнулся о кучу коробок с кроссовками. Я же на них еще два года назад натыкался, на этом же самом месте... Такое ощущение, что про холестерин я уже знаю все. Зовут посмотреть на парня, которого ставим на обложку в этот номер. По-моему, на предыдущей у нас был точно такой же. Только без велосипеда. Занимательные факты про холестерин почему-то читать не хочется... Возникает нездоровое чувство, что, пока я тут валандаюсь, настоящая жизнь проходит мимо. А некоторые, между прочим, в это время летают в космос, покоряют неприступные вершины и изобретают важные лекарства, которые спасут миллион людей уже завтра. Правда, если подумать, другие некоторые всю жизнь занимаются только тем, что читают нудные столбики биржевых сводок в газетах. И ничего, на скуку и однообразие не жалуются...

Я прекрасно понимаю, что работа у нас в редакции действительно интересная. Просто не всегда получается относиться к ней с должным энтузиазмом — рутина заедает. А рутина — она есть везде. Космонавтам может осточертеть месяцами находиться в подвешенном состоянии. У тореадоров наверняка бывают дни, когда на быков даже смотреть не хочется. И неужели гонщикам «Формулы-1» не надоедает наматывать по шестьдесят кругов на Хунгароринге?

— Что будем писать в рубрику «Стресс-контроль»? — интересуется фоторедактор.

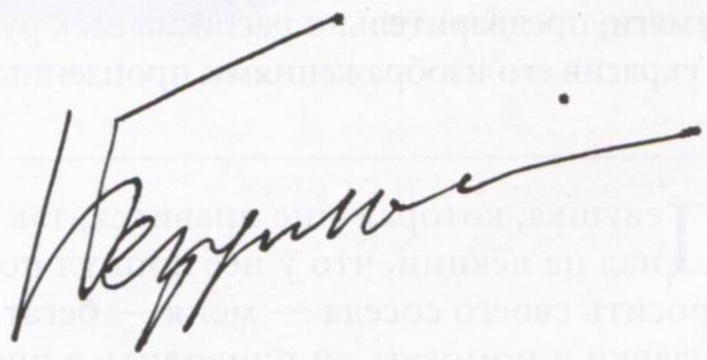
— Про то, как бороться с вредной для здоровья скукой.

— А скука — это стресс?

— Еще какой!

Оказалось, что справиться с рутиной можно. Причем целыми 29-ю проверенными способами. Но к тому моменту, когда вся информация была собрана, обработана и отрецензирована специалистами, с ощущением гнетущего однообразия я и так успел распрощаться. В редакции полетело сразу два компьютера. (Такого еще не было.) Материал про ревнивых женщин на общем совете было решено оформить фотками с небывало кровавой расчлененкой. И, в довершение ко всему, на съемки по стилю принесли попугая, который не хотел растопыривать хохол, зато хотел нагадить на модные сандалии от Dolce & Gabbana. В общем, пошла плясать губерния...

Хотя я бы предпочел избавляться от скуки менее кардинальными способами. Вроде тех, которые описаны в статье.



Почему вы не печатаете статьи про ремонт? Это же огромная часть жизни каждого мужчины. У меня эта огромная часть длится уже третий год, и я с большим удовольствием почитал бы внятные и развеселые сочинения на темы «Половая доска, и что она от тебя хочет», «Самый модный обойный клей сезона» и «Штробим стену в 15 подходов по три повтора в каждом». Статьи про пенис, например, вы даете чуть ли не в каждом номере, но ведь полным-полно, думается, мужчин, которые, как я, держат в руках шпатель куда чаще, чем собственный пенис.

Дмитрий Караваев, Новгород

Будучи начальником целых трех человек, вношу предложение — больше писать в рубрике «Карьера» не про то, как воевать с начальством, а про то, как разумно и грамотно управляться с подчиненными. Начальник всегда один — и найти к нему подход куда легче, чем договориться сразу с тремя людьми, каждый из которых при желании может легко превратить твою жизнь в кошмар.

Станислав, Москва

Как-то раз мой друг достал февральский номер вашего журнала и при помощи статьи «Не втыкаешься? — Учись зарабатывать очки у женщин» сел начислять себе эти очки. Даже продавщицы в сельмагах не мухлюют так, как старался мой любимый. (Например, за романтическое безумство в мою честь предлагалось считать тот факт, что он все-таки решился со мной познакомиться.) Потом мне был зачитан перечень того, на что он собирается потратить полученную сумму. Особенно меня впечатлил сценарий идеального дня, который он решил провести в моем обществе. Значит, так: сначала мы едем в Парк Победы, где нас долго водят вокруг военной техники и подробно про нее рассказывают. Далее едем в гейм-центр — играть в какую-то нудную игру, названия которой я не запомнила. По дороге домой в машине я делаю ему минет, дома готовлю роскошный ужин, за которым следует ночь с непременным анальным сексом. В общем, спасибо вам за прекрасную идею статьи — но я надеюсь, что этот самый день никогда не настанет...

Ольга, Москва

Находясь в Берлине читал вашего германского собрата. Ну что могу сказать — очень странно читать вроде все про то же самое, но с немецким представлением о чувстве юмора. Не угодно ли ознакомиться со следующим пассажем: «В День святого Валентина, пока она находится в санузле, подсунь ей под дверь краешек рулона туалетной бумаги, предварительно расписав весь рулон признаниями в любви и украсив его изображениями пронзенных сердец...»

Александр Еремин

Девушка, которая мне нравится, так смеялась, читая ваш журнал на лекции, что у нее лопнул пояс на юбке. И ей пришлось просить своего соседа — меня — бегать по аудиториям, искать булавки и помогать ей приводить в порядок свою одежду. Благодаря этому у нас впервые возникло что-то типа интимных отношений. Спасибо вам!

Рыжик, Харьков

Приз — мужскую туалетную воду Lolita Lempicka — получает автор очень важного письма.

Недавно мне исполнилось шестьдесят восемь лет. Возможно, что вы совершенно не рассчитываете на то, что ваш журнал читают и такие «мамонты». Как видите, читаем-с. И не без удовольствия и пользы. Хотя кое-какие проблемы, которые представляются вам чрезвычайно важными, с возрастом начинают казаться скорее смешными. Но я не об этом. Я хотел бы с вашей помощью сказать вашим более молодым читателям одну очень важную вещь. (Которую мне, например, никто не сказал в свое время, а жаль.) Ребята, мужчины, юноши! Не надо бояться становиться старше. Я боялся этого всю жизнь — и это попортило мне немало крови. И только теперь я понимаю, каким дураком я был. На самом деле НИЧЕГО не меняется. Жизнь не становится более скучной ни в каком возрасте. Наоборот — появляется масса совершенно новых удовольствий. В молодости я не знал, каким восхитительным, трогательным и эмоционально богатым может быть роман с пожилой женщиной. Я не понимал большую часть книг, картин и фильмов, которые стали теперь моими любимыми. Я совершенно не умел получать радость от наблюдения за жизнью и от ее анализа. Да, становясь старше, ты начинаешь меньше двигаться — зато ты начинаешь больше думать и чувствовать. И, поверьте, эту способность, раз обретя, уже совершенно не хочется менять на способность пробегать стометровку за десять секунд. Примите мое письмо за послание-сигнал из вашего собственного будущего: «Все будет хорошо!»

Андрей Сергеевич Масленников, СПб

За призом можно приехать по адресу: 125212, Москва, ул. Выборгская, 16 Тел.: (095) 232 3200. Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

БЮЛЛЕТЕНЬ

НЕ ЗЕВАЙ СРЕДИ АКУЛ

Не принимай таблетки от морской болезни, перед тем как нырнуть с аквалангом. В медицинском центре Питтсбургского университета провели исследование, показавшее, что прием таблеток от вестибулярных нарушений в течение 6 часов перед подводным плаванием может иметь опасные последствия. «Сравнив одно из таких лекарств с плацебо, мы обнаружили, что оно вызывает сонливость и снижение реакции, а это может привести к серьезным ошибкам во время подводного плавания», — сообщает автор работы доктор Кевин О'Тул. Более безопасны препараты на основе имбиря или браслеты, которые давят на активные точки, блокирующие тошноту.

РЕЦЕПТ ЯПОНСКОГО ГОРОДОВОГО

Попробуй замочить на ночь коричневый рис в воде комнатной температуры. Тогда его питательные свойства умножатся. Такого мнения придерживается профессор Каяхара из Японии. Он показал, что содержание волокон в проращенном рисе выше, чем в обычном, в нем также в три раза больше лизина — аминокислоты, активно участвующей в обмене веществ, и в десять раз больше гамма-аминомасляной кислоты, необходимой для нормальной работы почек.

ГДЕ РАК ЗИМУЕТ

Ученым впервые удалось заморозить, а значит, и погубить раковую опухоль. Новая техника криоаблации основана на замораживании при –4°С пораженных опухолью участков ткани. После выполнения процедуры необходимо с помощью метода магнитного резонанса убедиться в том, что вся опухоль действительно была заморожена. По данным проведенного клинического исследования, одного сеанса криоаблации хватило, чтобы устранить опухоль, не прибегая к стандартной хирургической технике лечения, у 31 из 36 пациентов, страдавших карциномой почки.

СИЛА МЯТЫ

Знаешь, зачем жуют жвачку в тренажерном зале? Оказывается, чтобы тренироваться эффективнее. Американские исследователи обнаружили, что вдыхание запаха мяты улучшает спортивные результаты. «Этот аромат снижает чувствительность к нагрузке, — говорит доктор Брайан Рауденбуш, руководитель работы, — поэтому тренировка кажется не такой напряженной и ее легче перенести». Действует любой запах мяты, в том числе содержащейся в жидкостях для полоскания для рта, жевательной резинке, прохладительных напитках.

И КАК МЫ ЖИЛИ БЕЗ ЖЕЛЕ?

Можешь распрощаться с аспирином в таблетках. Ученые из Университета Рутгера недавно установили, что новое аспириновое желе снимает боль почти мгновенно после втирания в области суставов или крупных мышц. Желе активируется при контакте с водой, которая содержится в коже. «Отличие в том, что эта форма аспирина не вызывает таких осложнений, как раздражение слизистой оболочки желудка, поскольку ее не принимают через рот», — говорит автор работы доктор Катрин Урих. Желе, получившее название «ПолиАспирин», поступит в продажу примерно через 2 года.

КОГДА ЧЕЛОВЕКУ НАДО...

Во время длительного путешествия не откладывай надолго остановку ради малой нужды. По данным исследования, проведенного на группе из 40 человек в Американском кардиологическом колледже, длительное удерживание мочи повышает риск инфаркта. Ученые обнаружили, что нервное напряжение из-за переполнения мочевого пузыря повышает частоту сердечных сокращений на 9 ударов в минуту, а приток крови к сердцу на 25%. «И того и другого вполне достаточно, чтобы запустить патологический механизм развития инфаркта», — утверждает руководитель исследования доктор Цай Чанъэр.

ФАКТ **167,5 м/с** скорость, с которой болевой сигнал от отдавленного пальца ноги передается в мозг

БЮЛЛЕТЕНЬ

ВСУХОМЯТКУ

Американские ученые открыли новые свойства интерферона, который уже несколько лет применяется при лечении гепатита С. Оказывается, интерферон способен остановить прогрессию тяжелого хронического системного недуга — синдрома Шегрена, признаками которого являются невероятная сухость слизистых оболочек в сочетании с поражением внутренних органов различной степени тяжести. По частоте встречаемости среди прочих аутоиммунных заболеваний синдром Шегрена занимает почетное второе место после ревматоидного артрита.

Традиционные лекарства, применяющиеся при лечении этого заболевания, которым только в США страдает около 3 миллионов человек, устраняют лишь симптомы, а не причину болезни, вызывая при этом, в обмен на избавление больного от сухости, кучу побочных явлений — повышенную потливость, рвоту, понос… В настоящее время препарат проходит клинические испытания на больных в одной из университетских клиник США.

НЕ БОЛЬНО-ТО. И НАДО

Оказывается, антиоксиданты, такие, как витамин Е, способны уменьшать болезненность в мышцах, вызванную поднятием тяжестей. Исследование проводилось в США на 11 студентах колледжа, в течение трех недель занимавшихся тяжелой атлетикой и ежедневно принимавших либо по 1200 МЕ витамина Е, либо плацебо. Испытуемые, которым достался витамин Е, имели более низкий уровень свободных радикалов после тренировок, и мышцы их страдали гораздо меньше, утверждает физиолог Брюс Крейг, проводивший это исследование.

ПОЧЕМУ ГОЛОВА ТРР…

У тебя на работе болит голова? Возможно, причиной тому вовсе не нервное напряжение. В Стокгольмском университете было проведено исследование, показавшее, что пламезамедляющие средства, используемые в большинстве компьютерных мониторов, могут вызывать аллергические реакции. Проверив 18 мониторов популярных марок, ученые обнаружили, что вблизи 10 из них концентрации аллергена ТРР были достаточны для того, чтобы вызывать головную боль, кожный зуд и аллергический насморк. «Утечка ТРР из-под пластиковых кожухов происходит, когда мониторы нагреваются», — полагает руководитель исследования доктор Конни Остман. Со временем источник аллергена иссякает, так что лучше отдавать предпочтение старым мониторам или не выключать новые мониторы на ночь, чтобы ТРР испарялся в ваше отсутствие.

БЕЗ ДЕТСКИХ НЕОЖИДАННОСТЕЙ

Судя по результатам исследования, опубликованного в престижном научном журнале Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, все идет к тому, что вскоре ты станешь обладателем первого мужского гормонального контрацептива, созданного на основе комбинации особых форм норэтистерона и тестостерона. Уже известно, что это препарат длительного действия, обладающий выраженной способностью подавлять сперматогенез, при этом он начисто лишен серьезных побочных эффектов.

ЗАБЫЛ, КТО СЪЕЛ САЛО?

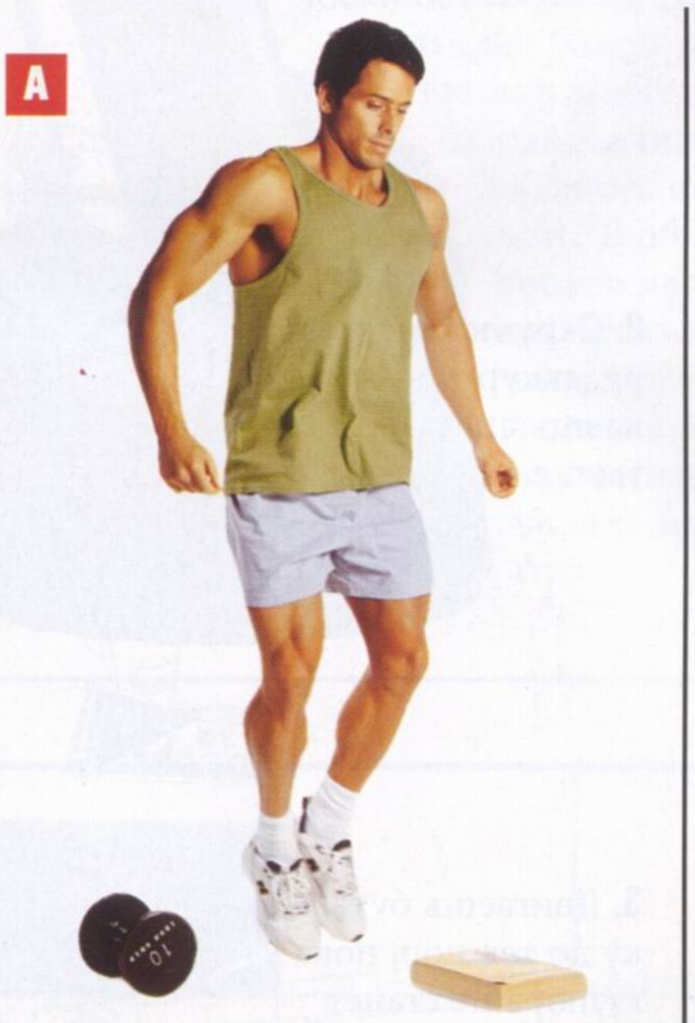
Жирная пища угнетает память. К такому выводу пришли канадские специалисты, которые интенсивно скармливали жиры лабораторным крысам, в результате чего у грызунов значительно ухудшилась обучаемость. Авторы исследования объясняют это тем, что обильная жирная пища вызывает потерю чувствительности организма к инсулину, что в свою очередь приводит к нарушению усвоения глюкозы. В результате страдает синтез ацетилхолина — передатчика нервных импульсов, играющего ключевую роль в запоминании полученной информации. Не говоря уже о том, что сама глюкоза — один из важнейших источников энергии для клеток головного мозга. Так что имей в виду: не стоит заменять сладкое жирным.

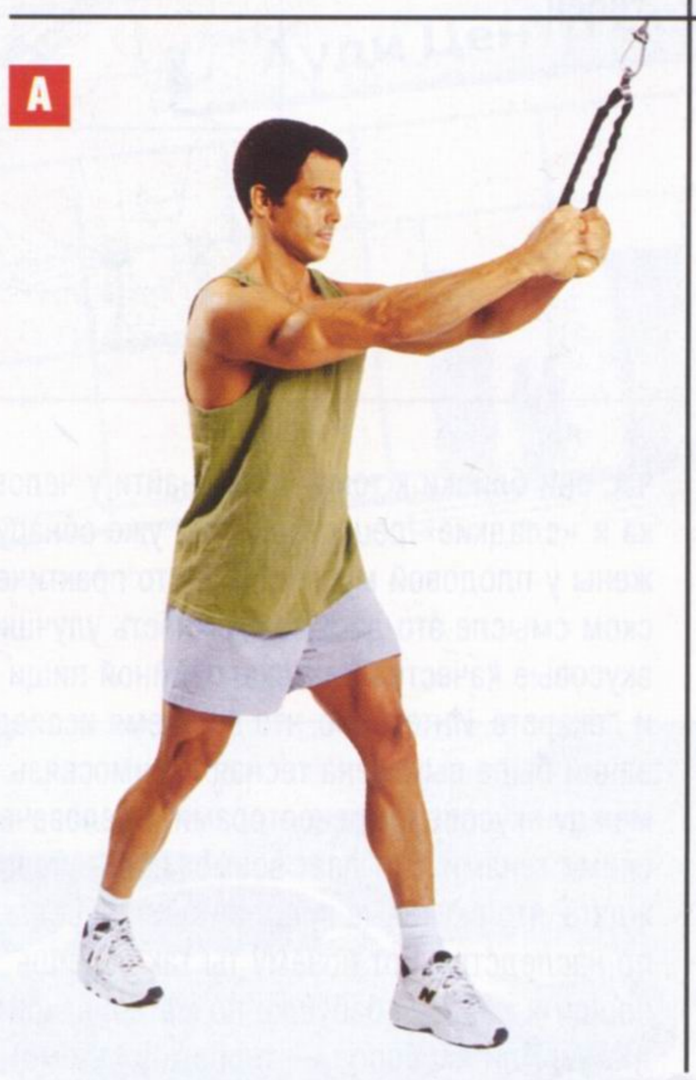
ФАКТ

300 микрокапель слюны вылетает изо рта говорящего человека за одну минуту. То есть в среднем по 2,5 капли на слово

Прицел на лето

Готовить сани летом мы тебя не призываем. Но пару полезных советов для того, чтобы чувствовать себя уверенно на любом пляже, дадим.





ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

Что надо: Мощные квадрицепсы, подколенные сухожилия, крепкие ягодичные мышцы для прыжков над сеткой и резких перемещений по площадке.

Что делать: Боковой прыжок

Положи на пол телефонный справочник потолще, возьми нетяжелую гантель (1,5–2 кг) и положи ее справа от справочника сантиметрах в 60–70. Встань слева от справочника боком и перепрыгни его, оттолкнувшись обеими ногами (А); приземлившись, присядь и подними гантель (В); а теперь прыгай вместе с гантелью через справочник обратно. Теперь переложи вес в левую руку и положи его на пол. Перепрыгни справочник. И вернись обратно. Присядь, подними гантель и т.д. Продолжительность упражнений — 30 с. Отдых между ними — 30 с. Количество повторов в день: не менее двух.

ВОДНЫЕ ЛЫЖИ

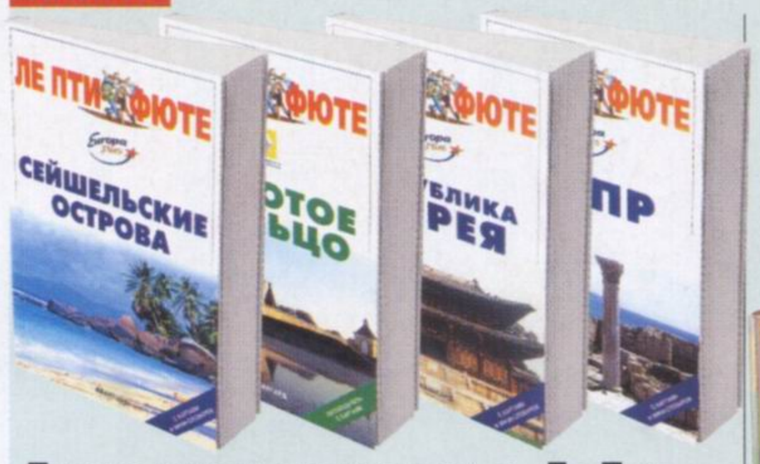
Что надо: Крепкие плечи и трицепсы, а также тренированный пресс для того, чтобы успешно вынырнуть и в дальнейшем держать равновесие.

Что делать: Разгибание рук на блочном тренажере

Возьмись за рукоятки тренажера. Исходная позиция: правая нога заведена за левую так, чтобы корпус и голова были повернуты к тренажеру под углом 60°. Вытяни обе руки и возьмись за рукоятку тренажера (А); тяни трос к левому бедру, слегка согнув руки в локтях. Как только ручки тренажера окажутся на уровне бедра, подай верхнюю часть ноги вперед (В). Смени ногу и проделай то же. Сделай 20–30 повторов в каждой позиции. Отдых — 30 с. После чего сделай еще один подход. Для того чтобы увеличить нагрузку, делай то же упражнение с упором на одну ногу.

Фото: Stone, Bett Bischoff

КНИГИ



Путеводители издательства «Ле Пти Фюте», 2001 г.

Планы на лето в нашей стране можно вынашивать долго. 9 месяцев практически. Основная проблема: с одной стороны, хочется чего-то новенького, с другой — чтобы не как баран на новые ворота или кот в мешке. Для этого и издают путеводители. У «Ле Пти Фюте» их семейство наиболее многочисленное: 80 — по зарубежью и около 10 — по просторам Родины. И толковое (сведения периодически обновляются). Да и прибавление в нем ожидается.

Спиннинг. Энциклопедия рыболова Изд-во «Харвест», Минск, 2000 г.

Давненько ты что-то на рыбалке не был. Можно, конечно, в ближайшем лесу орешину в качестве удилища срезать. Но как-то не по годам. Да и неэкологично. Чтобы не выглядеть полным чайником в глазах продавцов — прочти эту книгу. Узнаешь, какая разница между удилищем из углепластика и углекомпозита, зачем катушке нужен задний тормоз и что такое двусоставные воблеры. Нас особенно восхитили электронные сигнализаторы клева (поплавок + будильник в одном флаконе) и... черви. Точнее, долгоиграющие пластиковые червеобразные приманки. Почему? На наш взгляд, самое неприятное в рыбалке — копание червей и насаживание их на крючок.

Книга сексуальных рекордов ООО «Мэджик Бук», Минск; изд-во «Рипол Классик», М., 2001.

Можно рассматривать как приложение к Книге рекордов Гиннеса, где этот раздел скуден. Ясное дело, речь обо всем, к чему можно приставить «самый -ая, -ое, -ые»: от рекордов в постели и размеров гениталий до достижений исторических персонажей, и представителей животного мира. Чтение из категории «в каждой шутке есть доля шутки».

А. Тарас. Рукопашный бой СМЕРШ. Практическое пособие Изд-во «Харвест», Минск; ООО «Издательство АСТ», М., 2000 г.

В отличие от большинства дурно переведенных книг про восточные единоборства, никаких заумностей и мистики: все кратко, понятно и практично (плюс куча иллюстраций). Местами немного не по-джентльменски, но если у оппонента в руках нож, бутылка или дубина, а ты безоружен, то рассуждать об уместности ударов ниже пояса и двумя пальцами в глаза лучше уже после того, как он будет нейтрализован. И способов для этого наши доблестные борцы со шпионами придумали немало.

НОУ-ХАУ

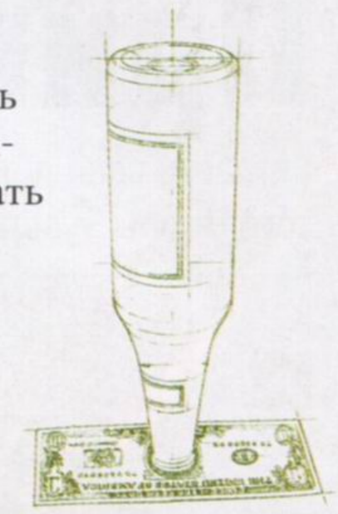
Как выиграть доллар в баре

Что делаешь? Ставишь пустую бутылку на чужую купюру горлышком вниз.

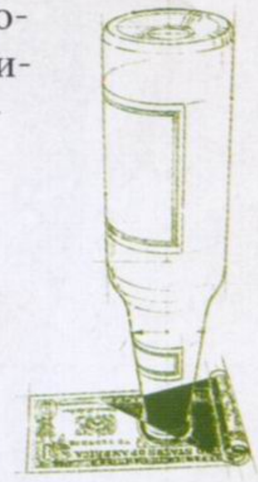
О чем споришь? Что вытащишь купюру, не прикасаясь к бутылке.

В чем фокус?

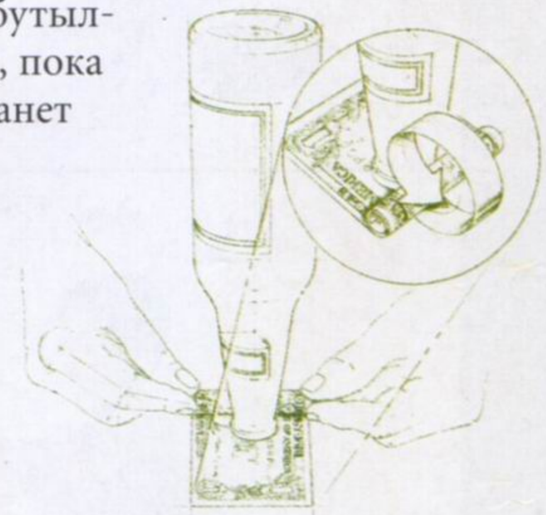
1. Приподнимаешь край купюры и начинаешь скручивать его в трубочку.



2. Скручивая купюру, аккуратно начинаешь двигать бутылку.



3. Двигаешь бутылку до тех пор, пока купюра не станет твоей.



ПРО ПИТАНИЕ

На халяву и хлорка — творог

Некислое наследство

Почему одни предпочитают французскую кухню, другие китайскую, а третьи сэндвичи и овощные смеси, разогретые в микроволновке? Недавние исследования ученых из Калифорнии подтвердили, что в поговорке «О вкусах не спорят» куда больше истины, чем мы подозреваем. В прошлом году им удалось идентифицировать рецепторы, отвечающие за определение горького, и сейчас они близки к тому, чтобы найти у человека и «сладкие» рецепторы (они уже обнаружены у плодовой мушки). В чисто практическом смысле это даст возможность улучшить вкусовые качества низкокалорийной пищи и лекарств. Интересно, что во время исследований была выявлена тесная взаимосвязь между вкусовыми рецепторами и человеческими генами. Это дает возможность утверждать, что вкусовые предпочтения передаются по наследству. Вот почему ты так любишь борщи и котлеты бабушки по материнской линии. Или наоборот — терпеть их не можешь, так же, как и твой папа.

Фото: Corbis; иллюстрации: Tom Siebers

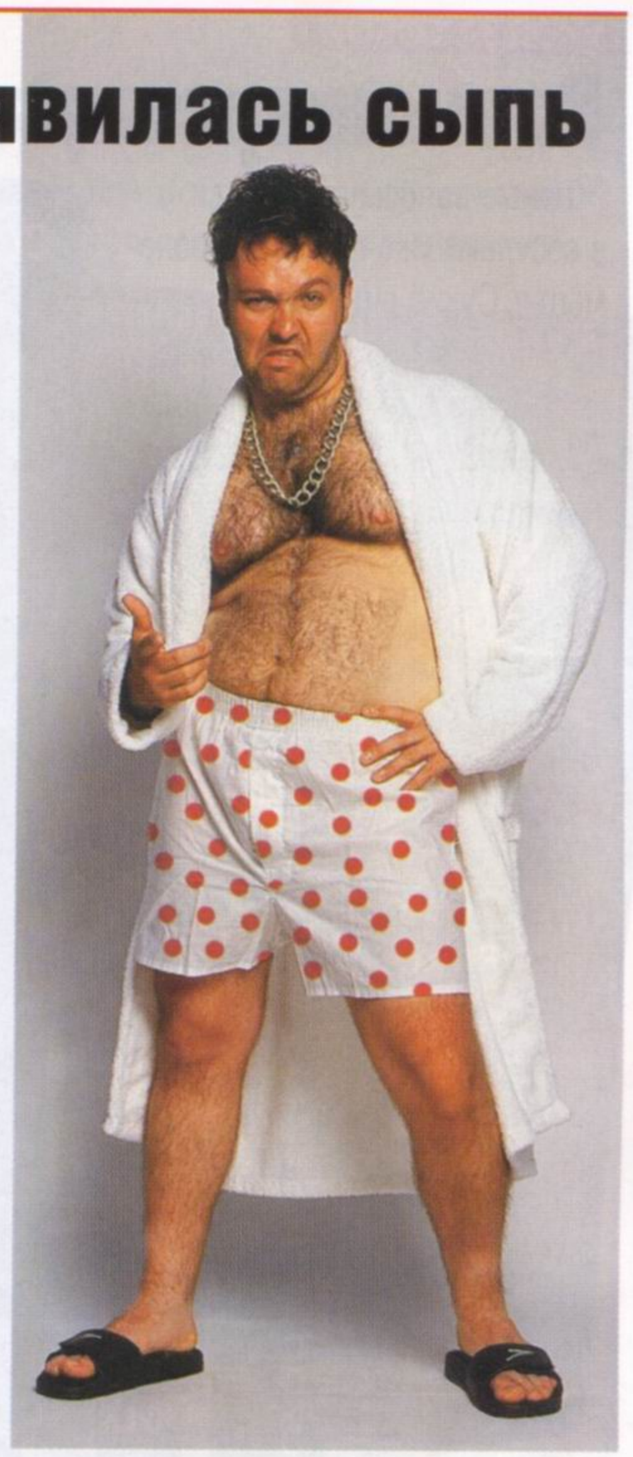
ПРАВИЛЬНАЯ ШТУКА

Бритва для ленивых

Что хорошо в электробритве? Лицо мылить не надо. Не порежешься, даже если у тебя болезнь Паркинсона. Зарядил аккумуляторы и брейся хоть в лифте, хоть на площади святого Марка. Сплошные плюсы. Единственная проблема — вовремя почистить и зарядить. Но и этих сложностей можно избежать, если твоя бритва — Braun Syncro. Побрившись, достаточно вставить бритву в устройство Clean & Charge и выбрать один из режимов: «только очистка», «очистка и подзарядка», «только подзарядка». И все — ты свободен. Чистящая жидкость сама трижды промоет бритвенную головку (причем все волоски остаются на специальном фильтре). После головку высушит теплым воздухом. А индикатор просигнализирует, когда жидкость необходимо сменить. В общем, это раскрепощенная, самостоятельная бритва, которой мужчина нужен только минуту в день. А все остальное она сделает сама. (Правда, варить тебе борщ она не будет.)

ДОКТОР, Я УМРУ?

У меня появилась сыпь на бедре



А как же!

К завтрашнему дню сыпь распространится по всему телу, и если она еще и в виде мелких звездочек, то у тебя наверняка менингококцемия, тяжелейшее инфекционное заболевание, зачастую протекающее молниеносно.

Но не в этот раз

Скорее всего, у тебя аллергический дерматит. Попробуй выпить таблетку тавегила или другого антигистаминного лекарства и посидеть пару дней на диете. Следи при этом за температурой. Если не поможет, сходи к дерматологу. Уж он-то наверняка избавит тебя от твоей сыпи.

Товар сертифицирован.

Новый Ауди А4. Совершенный автомобиль.

Загляни в свое будущее

Будущее – это проекция наших желаний. Новый Ауди Центр Север – это воплощение самой смелой мечты, новый уровень качества обслуживания и высочайшие европейские технологии. Это первый автоцентр в России, соответствующий западным стандартам и уже сейчас предлагающий передовые технологии в области продаж, кредита, лизинга, а также trade–in. Такой автоцентр достоин продавать и обслуживать Ауди А4 с новым 2–х литровым двигателем и бесступенчатой автоматической коробкой передач multitronic. Коснитесь Ауди А4 – почувствуйте, что такое настоящее качество. Заберитесь внутрь – и вы уже в будущем.

Ауди Центр СЕВЕР
Москва, Ленинградское шоссе, 63Б
(095)785 2727
(095)974 1904

Audi

УХОД ЗА СОБОЙ

Разношерстная компания

Жирные волосы слипаются в сосульки уже назавтра после мытья. Сухие еще неделю разлетаются и наэлектризовываются. Если ты, конечно, не пользуешься специальными шампунями для своего типа волос.

❶ **Shiseido** Мягкий шампунь для сухих волос
❷ Frais Monde от **Brutia Sport** Шампунь для частого мытья
❸ **Nivea** Питательная маска для сухих и поврежденных волос
❹ **J.F.Lazartigue** Защитное молочко для волос
❺ **J.F.Lazartigue** Средство для уменьшения выделения кожного сала
❻ **Nivea** Ополаскиватель для поврежденных волос

ФАКТЫ

Не лопни от счастья

Настроение и аппетит. Никто не сомневается, что между ними есть связь. Но какая? Уточнить это обстоятельство решили французские медики, привлекшие к эксперименту 1000 добровольцев обоего пола. И результаты оказались вполне сенсационными. Как выяснилось, впадая в печаль, женщины (28%) куда более склонны к обжорству, чем мужчины (13%). Зато мужчины гораздо чаще, чем женщины, предаются чревоугодию именно от радости. Кроме того, исследования показали, что представители обоих полов, сильно проголодавшись, чаще всего переедают соленого и острого, а также сыров. Со сладким перебор обычно случается у людей усталых и застресованных.

За обедом он, наконец, почувствовал себя в своей тарелке.

ПРАКТИКА

Флаг тебе в руки!

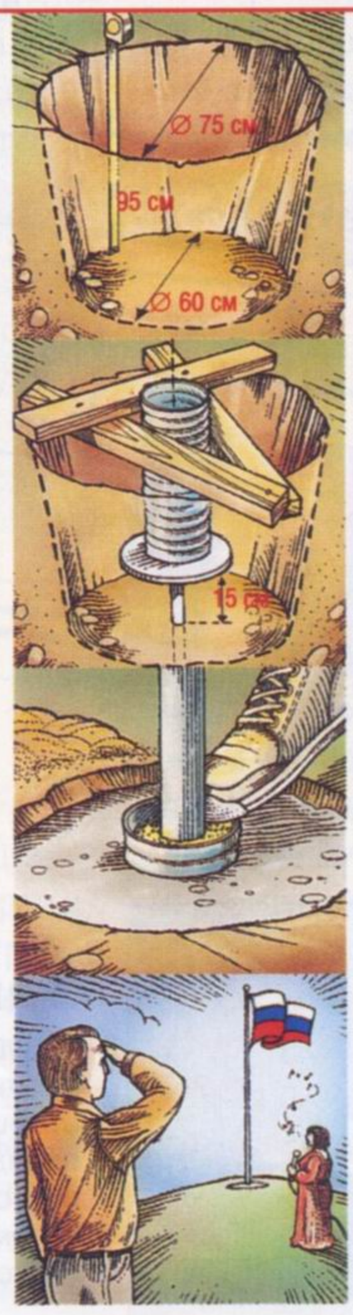
А не пора ли заняться патриотизмом? Не квасным, естественно, с обострениями ксенофобии и лаптефилии, а самым обычным, какой издавна практикуют вполне скептично-спокойные европейцы и немного более экзальтированные американцы, начинающие день с поднятия национального флага на собственном приусадебном участке. Для этого тебе нужно:
а) любимый российский триколор;
б) флагшток на полянке перед твоей фазендой.
О том, как его правильно установить, речь и пойдет.

Ингредиенты:

- ▶ Четыре 25-килограммовых мешка цемента
- ▶ 50 кг мелкопросеянного песка
- ▶ 1 литр разогретого битума
- ▶ Корыто для смешивания раствора
- ▶ Деревянные рейки
- ▶ Лопата
- ▶ Опора (труба с пяткой длиной около 90 см, диаметром несколько больше, чем основание флагштока)
- ▶ Флагшток высотой 7 м (заказать можно по тел.: (095) 938-9362, 722-2020)
- ▶ Флаг (как минимум метр на полтора)

Что со всем этим делать?

Рой яму Глубиной не менее 95 см, диаметром не менее 75 см по верхней кромке и около 60 см на дне.
Заложи основу Создай из реек и гвоздей треугольную фиксирующую конструкцию. Зажми в ней опору (заколотив решающий гвоздь) так, чтобы нижний конец трубы не доставал до дна ямы (около 15 см), а верхний конец возвышался на 5-6 см над уровнем земли. Зафиксировал? Отследил вертикаль? Отлично. Теперь можно смешать раствор и уложить в яму (главное, чтобы он не попадал внутрь опоры) и сделай



перерыв как минимум на 12 часов, пока бетон не застынет.
Ставь флагшток Вставь флагшток в опору. Зазор между основанием флагштока и стенками опоры засыпь мокрым песком и плотно утрамбуй его, следя за тем, чтобы флагшток был устремлен прямехонько в небо. Оставь вверху опоры 5 см для битума, который окончательно зафиксирует флагшток. Подожди, пока он окончательно затвердеет, и...
Пой гимн Перед первым торжественным подъемом флага надень самый официальный костюм и строгий галстук, приведи в соответствие с торжественной процедурой туалеты своих родных и близких и, если не успел запомнить новый текст гимна, загляни на сайт http://gid.boom.ru/gimn.htp и распечатай шпаргалки всем присутствующим. Далее все просто: дай дирижерский сигнал хору близких и тяни за фал.

Фото: Voller Ernst, Максим Балакин; иллюстрации: Rik Olson

СТИЛЬ

Наш модный редактор — дальтоник

Классические светло-бежевые слаксы — это прекрасно. А вот серая рубашка к ним — не катит. Тускло будешь выглядеть под солнцем. Практически неразличимо на фоне летнего великолепия. А вот подобрав рубашку, резко контрастирующую с чинос и цветом твоей кожи, не затеряешься ни в городском пейзаже, ни в райских кущах.

ПСИХОЛОГИЯ

Разрешите обратиться

Конечно, заговаривать с первым встречным — дело рискованное. Могут и за адвентиста седьмого дня принять. Но, с другой стороны, и упорное молчание тоже далеко не всегда золото. Американские психологи провели интересный эксперимент, участвовать в котором согласились 38 студентов-добровольцев. Суть такова: каждого из них сажали в комнату, где уже находился совершенно незнакомый им человек. И оставляли на 4 минуты. Половине студентов разрешали общаться с незнакомцем. Другой было предложено делать вид, что они полностью его игнорируют. После этого всем участникам эксперимента было предложено решить 20 головоломок. Результат? Те, кому пришлось сохранять вынужденное молчание, справились с заданием гораздо позже, чем болтуны. Вывод прост: если принципиально не вступать в контакт с окружающими тебя людьми, можно изрядно поглупеть.

Зато я нюхаю и слышу хорошо...

До чего же хочется, братцы, на живом жирафе покататься!

С фотостудией HP – HP PhotoSmart 215 и HP DeskJet 959c – Вы можете фотографировать и печатать у себя дома отличные фотографии, обмениваться изображениями по Интернету и составлять любые фотокомпозиции. Это доступно даже детям.

* Рекомендованная розничная цена.

$249*

$239*

СЕТЬ КОМПЬЮТЕРНЫХ МАГАЗИНОВ БЕЛЫЙ ВЕТЕР
Тел.: (095) 928•7392/7394

hp invent

797•3•797 тел./www www.hp.ru

ТАКТИКА

Еще один способ избавиться от стресса

Прежде чем зайти как-нибудь на досуге в стриптиз-клуб — исключительно выпить стаканчик морковного сока, разумеется, — ознакомься со следующей информацией. Ее нам предоставил известный московский клуб Dolls.

Деньги танцовщицам в руки давать не положено. А положено, презрев любые условности цивилизованного общества, засовывать их ей в оставшиеся пока на теле предметы гардероба. Например, за резинку чулка. Желательно, чтобы это была одна купюра, а не пачка мелких и мятых дензнаков — так что заготовь такие купюры заранее.

Ты можешь позвать для приватного танца или беседы любую девушку с подиума или из зала. Не надо махать понравившемуся объекту руками, деньгами или сигнальным флагом: просто обратись к менеджеру или официантке — они пришлют к тебе твою избранницу. И наоборот, если тебе хочется, чтобы тебя сегодня никто не беспокоил, — попроси предупредить дам, что нынче ты к тесному общению не готов. Это нормально.

Прикидывай бюджет. Напитки в стрип-клубе стоят в три-четыре раза дороже, чем в буфете Большого театра.

В приличных клубах девушку трогать не положено. В остальных — как договоришься. Действуй по ситуации. Если ты сделаешь что-то неправильно, девушка сама тебя остановит. (Если у нее это не получится, наверняка получится у охранника.)

Во многих клубах девушки не получают зарплату, а живут только на чаевые, полученные от клиентов. Поэтому любой чих танцовщицы, посвященный персонально тебе, принято поощрять денежным вознаграждением. Причем оплачиваются не только танцы, но и вообще время, которое она потратит лично на тебя, даже если ты всю дорогу ничего такого не делал, а только в красках рассказывал ей, какую новую, прогрессивную линию сборки запустили на твоем родном предприятии. За такое вообще стоит платить вдвойне — она тут на работе, а не на первом свидании.

Лучшая компания для визита в клуб — несколько расслабленных бизнес-партнеров, с которыми вы общаетесь без лишнего официоза. Но можно пойти туда и со своей женщиной. В большинство стрип-клубов вход для дам открыт. Но надо учесть, что с женщины могут попросить большую входную плату, чем с мужчины. Зато уже в самом клубе никакой дискриминации не будет. Наоборот, танцовщица, которая подойдет к вашему столику, начнет уделять внимание в первую очередь твоей спутнице — чтобы максимально нейтрализовать возможную ревность. По негласному этикету клиент, пришедший с дамой, заказывает приват-танец для нее, а сам только смотрит.

Форма одежды свободная. Оптимальный стиль расслабленно-респектабельный. Не хочешь привлекать к себе лишнего внимания — не надевай белую рубашку. В шоу может использоваться «черный свет» — засветишься по полной программе.

Иллюстрация: Влад Лесников

ОПЫТ

Дернем по разу?

Забить гвоздь в стену может каждый папа Карло. А ты вот вытащить его оттуда попробуй — без жертв и особых разрушений.

► Подложи под инструмент (клещи или молоток) кусок дерева. Таким образом ты не оставишь на стене вмятин и вытащишь только гвоздь — без изрядного куска кирпичной кладки.

► Дыра на стене не украшает жилплощадь, так что, если ты не собираешься организовать там домик для тараканов, ее лучше заделать. Вряд ли ты начнешь разводить штукатурку для того, чтобы залепить такую маленькую дырочку. Поэтому просто забей отверстие кусочками бумажного носового платка, сверху залепи зубной пастой и затонируй подходящей по цвету акварельной краской.

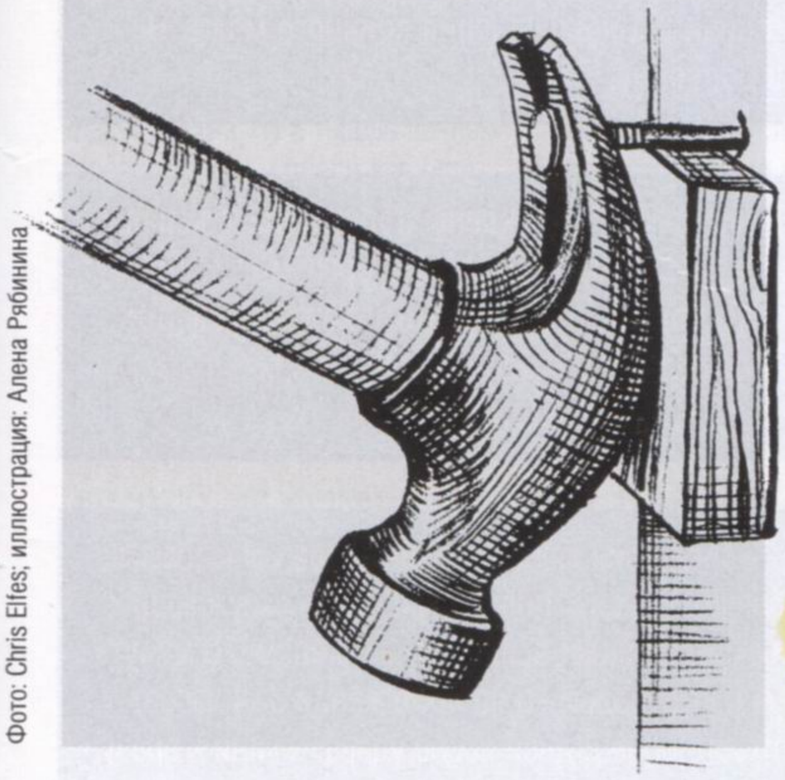


Фото: Chris Elfes; иллюстрация: Алена Рябинина

ПРО ПИТАНИЕ

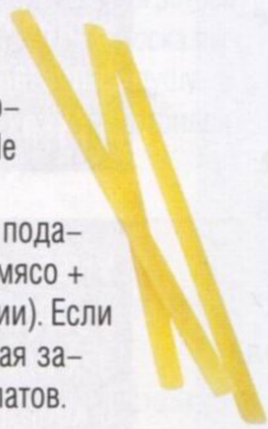
Как не попасть с пастой

Ты уже знаешь, что макаронные изделия жира не содержат практически, а холестерина вообще. Зато легкоусваиваемых углеводов, необходимых для тренировок, в них пруд пруди. Засада в том, что, попадая в итальянский ресторан, ты по-прежнему не очень представляешь, что тебе принесут, после того как ты, отчаявшись разобраться, наугад ткнул пальцем в макаронно-лапшичный раздел. Может, пора наконец разобраться, bambino?

Penne (произносится пеннэ)
Толстые макароны с дырками, но довольно мелко нарезанные. Чаще всего с рифленой поверхностью, чтобы соус лучше приставал. Богаты витамином Е, которому, как говорят, итальянцы обязаны своей повышенной сексуальностью.

Bucatini (произносится букатини)
Довольно тонкие спагетти с дырками, традиционно использующиеся для изготовления пасты carbonara — любимого блюда угольщиков с берегов Тибра. Черный перец, котором щедро посыпают блюдо, — напоминание об угольной пыли, сопровождавшей углежогов на протяжении всей жизни.

Linguine (произносится лингвиини)
Более тонкая версия fettuccine (произносится феттуккини) и pappardelle (паппарделле) — длинной ровной лапши родом из Болоньи. Обычно подается с сытным соусом болоньезе (мясо + протертые томаты + чеснок и специи). Если ее покрошить помельче — отличная заправка для супов и основа для салатов.



Conchiglie (произносится конкилье)
Эти ракушечки зацепляют максимальное количество соуса, за что и пользуются повышенным уважением жителей Апеннинского сапожка. В суп и салат? Да ради бога, mamma mia!

Farfalle (произносится фарфаллэ)
Этими мотыльками макаронного мира итальянцы украшают практически любые блюда. Соусы, супы, салаты, гарниры... И это еще не предел.

Eliche (произносится эликэ)
Любимое блюдо бедных студентов. Традиционно для изготовления этих завитков привлекалась младшая дочь в итальянском семействе. Дескать, отличное упражнение для формирования впечатляющего бюста. Соус запутывается в завитках так, что его и не заметишь, пока не попробуешь.

Gnocci (произносится ньокки)
Итальянские клецки. Чаще всего из картошки. Подаются с тертым сыром. Иногда отдельно, иногда в качестве гарнира к мясу.

Tortellini (произносится тортэллини)
Вкусны, но в биографии есть сомнительные моменты. Говорят, что слеплены с натуры — с богини Венеры. Беда в том, что поваренок подсматривающий за мисс Олимп через замочную скважину, ничего кроме пупка не разглядел. Его-то он и запечатлел в тесте.

TITONI
OF SWITZERLAND
Since 1919

Швейцарская классика
Механические часы с автоподзаводом
Товар сертифицирован

ЧАСОВЫЕ САЛОНЫ
СИТИТАЙМ

Суворовский пр., 30

Садовая ул., 111

ТМ "Светлановский",
пр. Энгельса, 29/1, 2 этаж

ТД "Фрунзенский", Московский пр., 60

ТД "Балтийский", В.О., Большой пр., 68

ТЕЛ. 008, 050

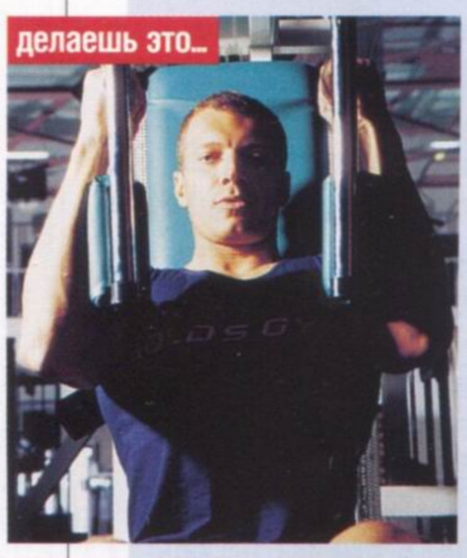
СЕРВИС-ЦЕНТР «СИТИТАЙМ"
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ,
САДОВАЯ, 111
ТЕЛ. (812) 114-79-72

СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ GOLD'S GYM

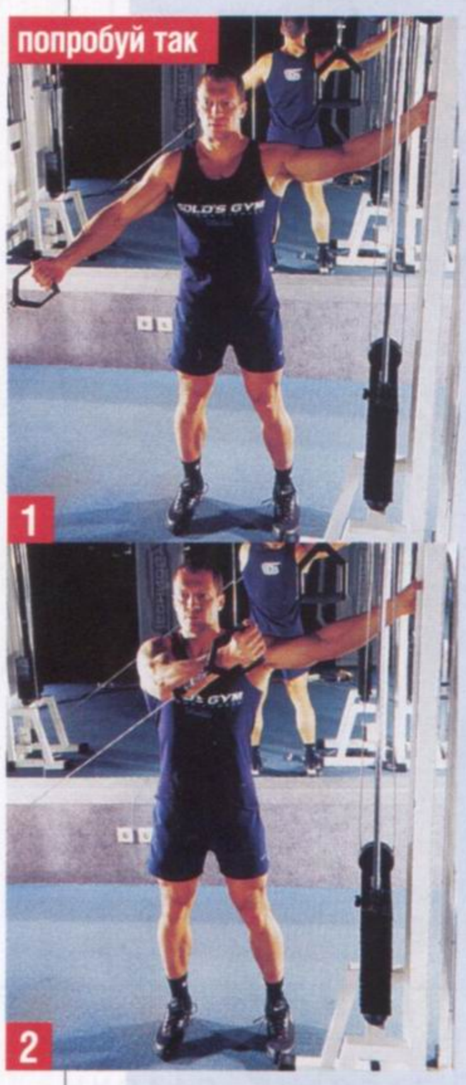
Мышцы груди — изолированная проработка

Во время тренировки мышц груди, после выполнения базовых движений, таких, как жимы штанги лежа или жимы гантелей, нужно переходить к выполнению изолированных упражнений, и выбор чаще всего падает на так называемую бабочку на тренажере. В основном это происходит в силу удобства этого упражнения. Менеджер фитнес-клуба Gold's Gym Денис Семенихин рекомендует: «Попробуй на несколько месяцев заменить это привычное упражнение на «приведение руки на блочном тренажере», которое увеличит прорисованность верхних пучков грудных мышц. Для выполнения этого упражнения возьмись одной рукой за ручку нижнего блока станции «кроссовер», а другой за раму (1). Плавно подними руку по диагонали приблизительно до уровня лица (2), другую руку держи чуть согнутой в локте. Выполни 3-4 подхода по 12-15 повторов. Старайся в нижней точке амплитуды не расслаблять грудные мышцы».

делаешь это...

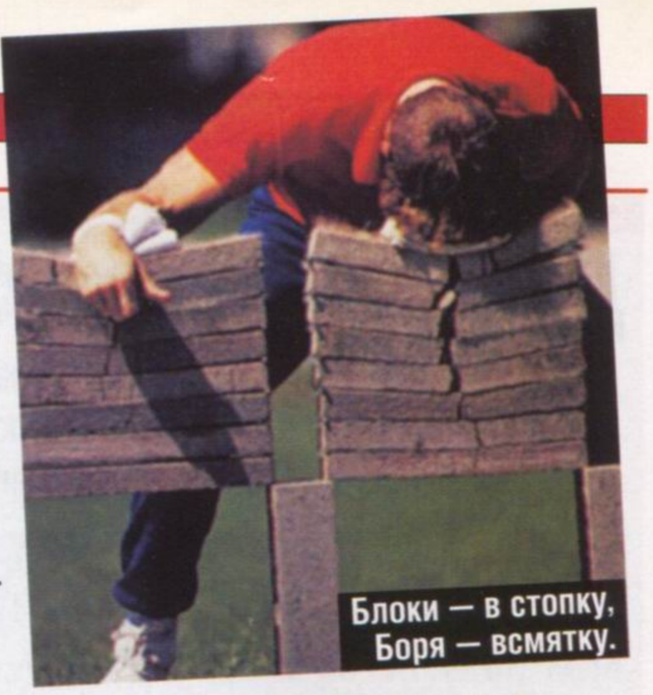


попробуй так



ТЕСТ

Потрясающе!


Блоки — в стопку, Боря — всмятку.

Абсолютно безбашенных просим не беспокоиться. А всем остальным не грех напомнить, что любое столкновение с автомобилем, игроком команды противников, со столбом в конце концов может стать причиной сотрясения мозга. Термин исключительно точный, потому что в результате сильного удара мозг таки может сильно стукнуться о внутреннюю часть черепа и сотрястись, соответственно. Ничего хорошего, естественно, это тебе не сулит. Ну а если говорить о плохом — то следи за схемой.

Через тридцать минут после удара ты чувствуешь, что начинаешь впадать в полубессознательное состояние?
→ Да: Это признак того, что контузия была очень сильной и в голове появилась гематома. Немедленно в травмопункт или больницу. В лучшем случае тебе придется принимать кучу лекарств (возможно, и в виде уколов). В худшем — пережить трепанацию черепа.

↓ Нет

Тебя тошнит?
→ Да: Твой мозг контролирует деятельность желудка — тошнота вполне естественная реакция на сотрясение. Если она не проходит в течение часа, иди в больницу.

↓ Нет

Ты чувствуешь онемение мышц, движения ограниченны, ощущаешь боли в руках и ногах?
→ Да: Удар мог стать причиной повреждения спинного мозга. Немедленно иди в больницу.

↓ Нет

У тебя звенит в ушах, туман в глазах или проблемы с координацией движений и чувством равновесия?
→ Да: От сотрясения могут быть повреждены полукружные каналы костного лабиринта и слуховые нервы, которые и являются основой твоего вестибулярного аппарата. Сами по себе эти симптомы не столь уж угрожающи, но если они наблюдаются более 2 суток после удара — иди к врачу.

↓ Нет

У тебя сильная головная боль?
→ Да: Головная боль — следствие любой черепно-мозговой травмы (даже самой незначительной). Чтобы не радовать окружающих видом своих объемных шишек, воспользуйся льдом (20 минут охлаждения, 20 минут передышки на протяжении 3–4 часов). Если боль не утихает после 2 дней после удара — иди к врачу.

↓ Нет

Ты довольно быстро очухался и все вроде в порядке? Отлично. Но постарайся поберечь голову от потрясений как минимум еще три дня. Два несильных удара по голове за короткий промежуток времени могут быть опаснее, чем один сильный удар.

ПРОФИЛАКТИКА

Сила есть — зубов не надо

Энергетические напитки могут стать причиной быстрого разрушения зубов — к такому выводу пришли специалисты Британской ассоциации стоматологов. Причина — повышенное содержание углеводов (в том числе и сахара), а также присутствие кислот, разъедающих эмаль. Чтобы избежать столь неприятного побочного эффекта, дантисты советуют:

1. Постарайся максимально уменьшить контакт напитка с зубами. Пей залпом. Не перекатывай во рту. Пользуйся соломинкой для коктейлей.

Сухая ничья зрителей не устраивала.

2. Пей охлажденные напитки. Чем теплее напиток, тем активнее его компоненты «нападают» на зубы.

3. Тщательно прополощи рот водой после того, как выпил энергетический напиток. Но не чисть зубы — это может усилить негативную реакцию.

4. Не надевай капу сразу после того, как выпил энергетический напиток, чтобы зубы не оказались в замкнутой и агрессивной среде.

5. После соревнований или тренировок пей напитки, не содержащие кислот, — минералку, чай, кофе, чтобы уменьшить эрозию зубов.

Фото: The Image Bank, Дмитрий Донской

ТЕХНИКА

Шаланды, полные кефали...

Если ты не вполне улавливаешь разницу между словами «румпель», «клотик» и «оверштаг», но все же твердо решил побороздить данную водную поверхность под парусом, научись хотя бы переворачивать свой утлый челн (как правило, одноместную яхту класса «Луч»/Laser или Finn). Это может очень даже пригодиться, особенно если берег уже скрылся за горизонтом.

1 Никогда не бросай яхту. Это твоя главная надежда. Даже если ты отменный пловец и твердо знаешь, в какую сторону надо плыть, не забывай о переохлаждении организма, которое рано или поздно даст о себе знать даже в самой теплой воде. И еще. Никогда не хватайся за мачту — это верный способ ее сломать, а стало быть, остаться беспомощным во власти стихий. Ну а теперь начнем переворачивать. Отцепи все натянутые шкоты (веревки) паруса от крюйсов (уточки такие железные на бортах). Разверни яхту так, чтобы вынырнувшая мачта оказалась с наветренной стороны (ветер станет твоим помощником при перевороте). А теперь берись за киль и начинай тянуть на себя.

2 Когда мачта покажется из воды, лезь на киль. Стань на него как можно ближе к основанию, чтобы не сломать, когда будешь давить на него всем весом своего тела. И дави.

3 Когда мачта поднимется примерно на 45° над уровнем воды, перебирайся с киля в лодку, максимально вытянув ногу вдоль борта. И не зевай. Чтобы раскрутившаяся яхта тебя не накрыла, нужно быстро вскочить в нее, переместив вес тела на противоположный борт. Разберись с парусом и бери курс на яхт-клуб, чтобы поскорее согреться за чашечкой глинтвейна, рассказывая приятелям леденящую душу историю о том, как ты таки отбился от гигантского спрута.

ПРАКТИКА

Просто песня

Приятный мужской голос. Каких только чудес не может он натворить. Особенно если собеседница — женщина. А что делать, если жадная природа всучила тебе самый завалящий голосовой аппарат? Вот три совета, как улучшить свои аудиоданные.

Сирена Перед тем как приступить к этому упражнению, закрой окна, двери и переберись в самую звукоизолированную комнату в твоей квартире. Занял исходную позицию? Приступай. То есть ори что было сил, начиная с самых низких нот, которые тебе доступны, и кончая самыми высокими. Повторяй это упражнение ежедневно. Желательно два раза. Это поможет тебе свободно манипулировать модуляциями, придать голосу глубину и выразительность.

Пой Чтобы не пустить петуха во время торжественного спича или ответственного доклада, заранее разогрей голосовые связки. Главное — не забыть сменить репертуар, когда войдешь в конференц-зал.

Работай языком Если у тебя каша во рту или ты частишь и проглатываешь слова, скорее всего, дело в несогласованности действий твоего языка, губ и передних зубов. Устранить фефект фикции поможет упражнение: вытяни кончик языка, как бы стараясь достать им до носа, коснись языком основания передних зубов (со стороны нёба) и верни его в исходное положение. Повторяй упражнение в максимальном темпе несколько минут в день. Дополнительный бонус: твоя женщина будет в восторге.

Друзья пообещали, что я стану вторым кастратом Фаринелли.

Фото: Corbis; иллюстрации: David Pierce

ETERNA
since 1856

Коллекция «1935»

Живите ВОВРЕМЯ

МОСКВА
СЕТЬ САЛОНОВ ШВЕЙЦАРСКИХ ЧАСОВ
«ТАЙМСКВЕР»

Пассаж «Французские галереи» Ветошный пер., 9.
Без выходных. (095) 745-5250

Бутик «ЧАСЫ», Комсомольский проспект, 44.
Без выходных. (095) 246-6974

Торговый центр «Москвичка» ул. Новый Арбат, 15.
Без выходных. (095) 202-6875

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Салон «ДИАМАНТ», Московский проспект, 37.
Без выходных. (812) 110-1039

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ В РОСИИ
« AVESTA ESTATES INC.»
Тел. (095) 202-1897, факс: (095) 737-3261.
Интернет: http:// www.aei.ru

ДИАГНОСТИКА

С глазу на глаз

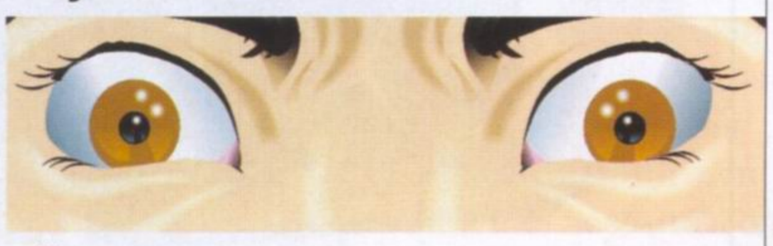
Зеркала, конечно, врут (чаще всего, если ты и сам обманываться рад). Но иногда все же стоит посмотреть правде в глаза. Особенно если эти глаза — твои собственные и в них что-то явно не так. Вот например…

Красные глаза

Что это такое Кровеносные сосуды расширяются в ответ на внешнее раздражение (выпавшая ресница, пыль, комар-мошка и т.д).

Что делать Если чешутся оба глаза, скорее всего это аллергия. Она лечится глазными каплями, которые продаются без рецепта (такими, как хайкром или сперсаллерг). Они содержат антигистаминные и другие специальные компоненты, снимающие аллергические реакции. Если ощущается еще и жжение, надо сходить к врачу. Воспаление может иметь бактериальную природу.

Пучеглазие



Что это такое Так называемая болезнь Грейвса, или базедова болезнь, приводит к тому, что щитовидная железа производит слишком много гормона, стимулирующего обмен веществ, — он и вызывает пучеглазие.

Что делать Попроси врача сделать тебе анализ крови на гормоны щитовидной железы. Лечение включает применение препаратов-антагонистов гормонов щитовидной железы и хирургическое вмешательство.

Перхоть на веках

Что это такое Волосяные фолликулы век воспалены, и кожа у основания ресниц шелушится. Веки могут покраснеть, чесаться, болеть сами по себе или если к ним прикоснуться.

Что делать Прикладывать теплые компрессы на 10 минут 4 раза в день в течение двух суток. Если это не даст эффекта, обмывай ресницы дважды в день: осторожно оттяни веко и слегка потри внутренний и наружный края век ватным тампоном, смоченным детским шампунем без слез. Затем промой глаза водой. Если воспаление не проходит в течение нескольких дней, иди к окулисту.

Ячмень

Что это такое Это распространенное бактериальное воспаление одной из сальных желез на веке. На вид — красная болезненная припухлость.

Что делать Не выдавливай ячмень! Бактерии могут попасть в кровоток, и дело может закончиться глобальным воспалительным процессом. Обычно ячмень проходит сам. Примерно за неделю. Но ты можешь слегка ускорить процесс, обработав веко ватным тампоном, смоченным детским шампунем (см. выше). Не пользуйся средствами от ячменя, которые продаются без рецепта. Они чаще всего содержат окись ртути и могут вызывать дополнительное раздражение глаз.

Фингал

Что это такое Повреждение кровеносных сосудов в глазу и вокруг него вызывает кровоизлияние и отек. Черный или темно-синий цвет дает кровь, скопившаяся под кожей.

Что делать Если ты видишь в зеркале не только фонарь под глазом, но и отмечаешь нарушение зрения (не говоря уж о кровотечении), немедленно обратись в больницу. Если все не так серьезно, в течение первых 24-48 часов прикладывай холодные компрессы или лед, чтобы снять отек и сузить кровеносные сосуды. После этого следует перейти к теплым компрессам: свари яйцо, заверни его в полотенце и осторожно приложи к глазу. И так 3-4 раза в день, по 10 минут.

Конъюнктивит

Что это такое Это воспаление конъюнктивы — слизистой оболочки, покрывающей веко изнутри и переходящей на глазное яблоко. Конъюнктивит может быть вызван аллергией или инфекцией — бактериальной, грибковой или вирусной. Глаза при этом чешутся и болят.

Что делать Как можно быстрее посети офтальмолога, чтобы он поставил точный диагноз. Если конъюнктивит бактериальный, теплые ванночки с крепким чаем (или теплой водой) и компрессы ускорят выздоровление. Попробой закапать софрадекс. Если все это не помогает — иди к офтальмологу. Он подберет тебе антибиотик.

Кровоизлияние

Что это такое Следствие очень сильного прямого удара в область радужки: камень из-под колес грузовика, теннисный мяч, локоть полузащитника...

Что делать Обратись в приемный покой больницы, где тебе окажут неотложную помощь и, возможно, наложат швы на роговицу. Без лечения ты можешь потерять зрение.

Асимметрия зрачков

Что это такое Если зрачки при воздействии света сужаются не одновременно, с разной скоростью, возможно, какое-то серьезное препятствие (например, опухоль) мешает передаче нервных импульсов в мозг.

Что делать Попробуй выполнить следующий тест. Встань перед зеркалом и помести ладонь между глаз (большим пальцем к носу). Освети фонариком один глаз и проследи за реакцией зрачков. Оба зрачка — и освещенный, и оставшийся в тени — должны реагировать одинаково. Если они сужаются — все нормально. Если нет — быстрее иди к врачу.

Иллюстрации: Rod Little

ОПЫТ

Как сообщать очень плохие новости

Муторное дело, но без этого в жизни не обходится. Потому и хотим тебе помочь.

Мужайтесь, вам придется сменить прическу.

Подготовь собеседника Попроси его сесть. Скажи: «У меня плохие новости». Любые уловки и иносказания перед сообщением, длящиеся более нескольких секунд, лишь усиливают стрессовое состояние теряющегося в догадках собеседника.

Склонись Немного наклонись (плечи и шея). Это обеспечит максимальный контакт с собеседником и подчеркнет твое сочувствие его беде.

Говори внушительно То есть негромко, разборчиво, используя самый низкий диапазон своего голоса.

Будь понятен Никаких эвфемизмов. Используй слова «умер», «убит», «скончался».

Молчи и слушай То есть не уходи сразу. Как показали результаты опроса, проведенного среди людей, которым сообщали очень плохие новости, 65 процентов из них считают, что возможность задать вопросы после тяжелого сообщения крайне важна.

Фото: RPG/Everett Collection; иллюстрации: Алена Рябинина

НОУ-ХАУ

Махмуд, поджигай!

Зажигалки и спички — очень распространенные предметы. Тем не менее они сплошь и рядом куда-то деваются. И почему-то как раз тогда, когда без них совсем мрачно.

Если тебе срочно нужно добыть огонь, не стоит идти на поводу у этнографов, всерьез уверяющих, что любой настоящий бушмен сумеет развести костер при помощи потирания двух палочек. Если хочется экспериментов — лучше попытаться добыть искру, ударяя камнем по камню или потерев сталью по кварцу. Но есть и более высокотехнологичные способы добычи огня.

▶ Сведя друг с другом проводами разнополярные клеммы батареи (подойдет и автомобильный аккумулятор, и батарейка типа «Кроны»).

▶ Сфокусировав солнечный свет на чем-нибудь легковоспламеняющемся при помощи линзы от очков.

▶ Вставив пучок соломы в рефлектор от карманного фонарика и направив эту конструкцию на солнце.

▶ Положив на электроплиту или лампу накаливания листок газеты.

новый корпоративный фитнес клуб
смоленский пассаж
уже открыт!

Клуб расположен в центре Москвы
Признанные стандарты качества обслуживания
Превосходная команда
Великолепный интерьер
Персональные тренеры
Свободный график занятий
Функциональная диагностика
Индивидуализация фитнес услуг

Тел.: 746 0303
Смоленская пл., 3, этаж 4

WCFC

Лицензия МЛП №034034

ТЕСТ

Будешь ли ты толстым после майских?

Некоторые люди инстинктивно отдают предпочтение высококалорийным продуктам. И, подсаживаясь к праздничному столу, бессознательно ухитряются оказываться аккурат напротив салата оливье и бабушкиных шкварок — хотя всего в полуметре от них высятся горы аппетитных огурцов, укропа и сухариков для супа. Проверь, насколько тебя тянет к жирной пище. Выбери из каждой пары то, что тебе больше нравится. Каждый раз, когда окажется, что ты выбрал менее калорийный вариант, — плюсуй себе очко за свою врожденную диетичность.

☐ Мандарин

☐ Апельсин

Апельсин: 43 ккал/100 г (Мандарин: 46)

☐ Утка

☐ Гусь

Утка: 227 ккал/100 г (Гусь: 342)

☐ Карп

☐ Форель

Форель: 102 ккал/100 г (Карп: 115)

☐ Игристое

☐ Шампанское

Игристое: 75 ккал/100 г (Шампанское: 83)

☐ Пряник

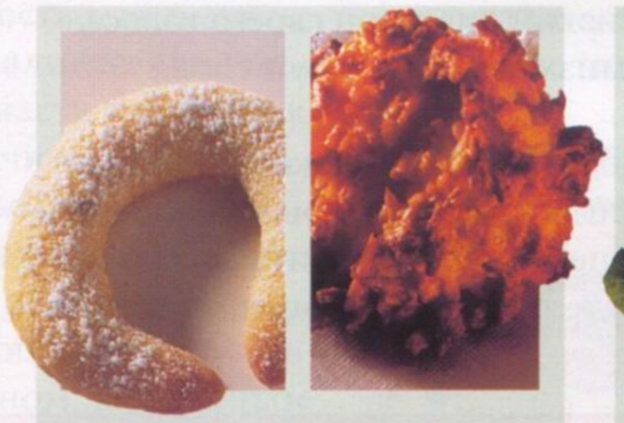
☐ Кекс

Пряник: 372 ккал/100 г (Кекс: 398)

☐ Белое вино

☐ Красное вино

Белое: 70 ккал/100 г (Красное: 74)



☐ Ванильное печенье

☐ Печенье с кокосом

Кокосовое: 313 ккал/100 г (Ванильное: 505)

☐ Белокочанная капуста

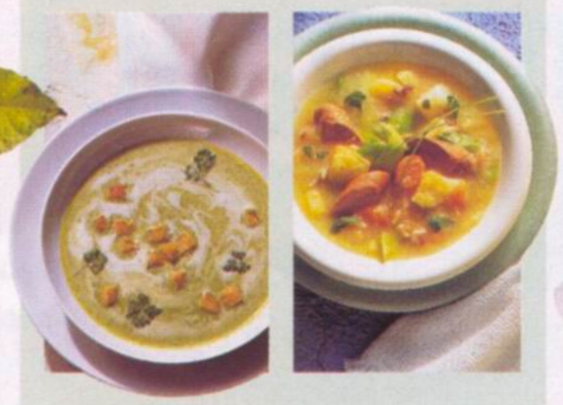
☐ Краснокочанная капуста

Белокочанная: 21 ккал/100 г (Краснокочанная: 115)

☐ Лесной орех

☐ Грецкий орех

Лесной орех: 647 ккал/100 г (Грецкий: 666)



☐ Гороховый суп

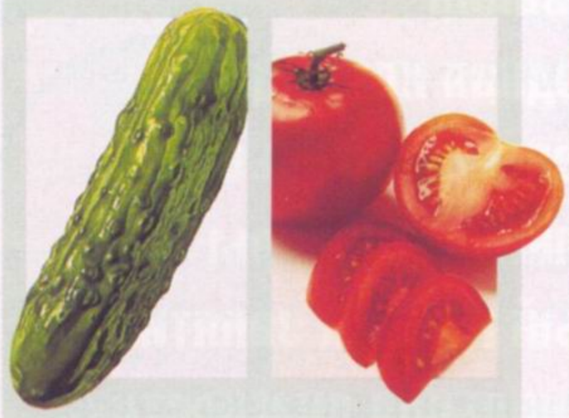
☐ Картофельный суп

Картофельный: 64 ккал/100 г (Гороховый: 106)

☐ Белый сахар

☐ Коричневый сахар

Коричневый: 398 ккал/100 г (Белый: 399)



☐ Огурец

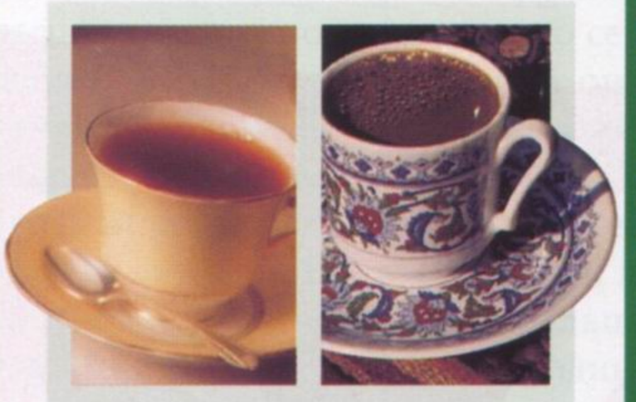
☐ Помидор

Огурец: 15 ккал/100 г (Помидор: 18)

☐ Черный шоколад

☐ Белый шоколад

Черный: 541 ккал/100 г (Белый: 561)



☐ Чай с сахаром

☐ Кофе с молоком

Чай: 60 ккал/100 г (Кофе: 120)

ТВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ:

0-4 Ну, из-за стола ты встать сумеешь. А вот пойти на центральную площадь города смотреть салют тебе уже не захочется. Что ты, спрашивается, салютов никогда не видел?

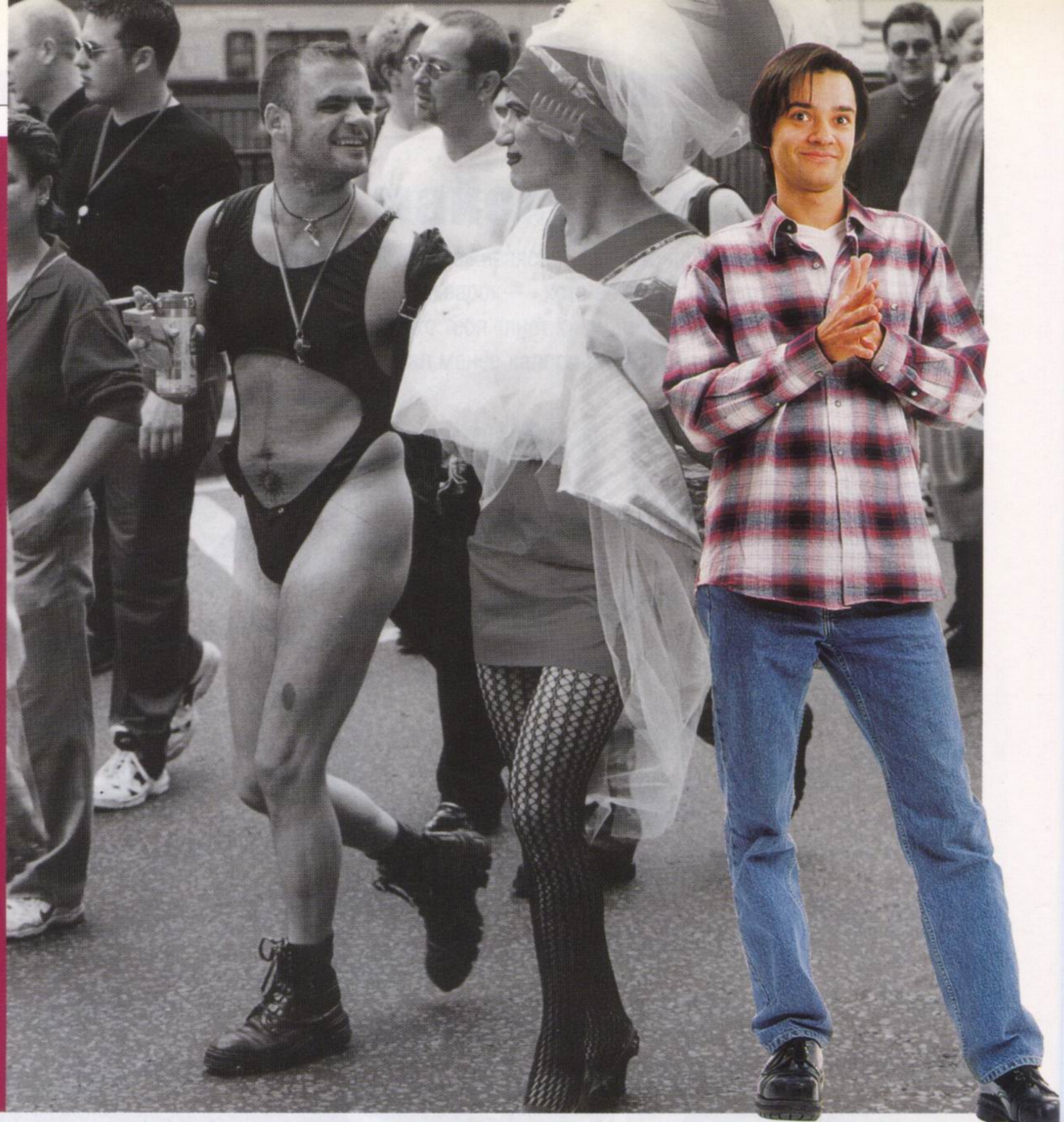
5-10 Шампанское оказалось слишком калорийным? Ну, ничего. Между прочим, если добираться до центральной городской площади на четвереньках, то можно сжечь в полтора раза больше калорий, чем передвигаясь на двух конечностях.

11-14 Скажи спасибо своему организму за то, что он, умница такой, сам умеет считать калории — не заставляя тебя затверживать наизусть гигантские таблицы калорийности продуктов.

Фото: ФОТОбанк/Stockfood

В декабре прошлого года на страницах Men's Health появилась история о том, как я переоделся женщиной и проник в закрытый женский клуб на мужской стриптиз. С тех самых пор незнакомым людям меня представляют не иначе, как «тот самый, который... помнишь, я тебе рассказывал». Долгие годы я пытался добиться признания честным журналистским трудом, а, оказывается, надо было просто один раз накрасить губы.

Автор: Александр Маленков



Все мои э-ге-гей

То, что меня замучили шутками на тему гомосексуализма и трансвестизма — это понятно. Но был у меня и один очень серьезный разговор. Мне позвонили по телефону.

— Вы Александр Маленков? — спросил приятный мужской голос.

— Да.

— Это вы писали статью про мужской стриптиз?

— Да.

— Отлично.

Голос в трубке представился и в куртуазных выражениях объяснил, что он и его друзья хотели бы пригласить меня в ближайшую субботу в закрытый гей-клуб на частную гей-вечеринку. К такому повороту беседы я был не готов.

— Э-э-э... — сказал я веско. — Ну... Видите ли, в чем дело... Я, как бы это сказать, не совсем гей. То есть совсем не гей. Даже где-то наоборот.

Коллеги, присутствующие в комнате, быстро свернули все свои дела, закурили и приготовились слушать.

— Вам неудобно говорить? — понимающе спросил голос в трубке.

— Да! — сказал я. — Тьфу! То есть нет... Неважно! Я на самом деле не по этой части.

На том конце линии повисло молчание, полное иронии. «Ну да, все мы вначале любим пококетничать» значило это молчание.

— С чего вы взяли, что я... В общем, с чего вы это взяли?

— Смотрите, оскорбленная невинность! — заметил Влад.

— Кончай ломаться, Маленков, — сказала Катя. — Все знают, что ты фиолетовый.

Я запустил в Катю дыроколом и прикрыл трубку рукой:

— Откуда такая информация?

— Мы читали вашу статью, нам очень понравилось.

— Но я там ясно написал, что ходил с женой. У меня жена, дети...

— Трое, — подсказал Влад. — Ошибки молодости.

— Если вам неудобно говорить, — мягко ответил голос в трубке, — запишите телефон...

— Извините, — сказал я, швырнув во Влада степлером, — я не хочу никого обидеть, но это не по адресу.

— Александр, ваша статья опубликована на сайте gay.ru

— Я знаю, я ее туда не отправлял.

— Я все понял, давайте все-таки сделаем так: вы запишите телефон и перезвоните в удобное для вас время.

Поскольку тяжелые канцелярские принадлежности на столе закончились, я сделал вид, что записываю телефон, и под аплодисменты распрощался со своим читателем. Дедушка хотел, чтобы я стал инженером, и был прав, подумал я. ·

Вообще-то, гомосексуальную тему мне случалось эксплуатировать и до того приснопамятного выхода в свет в женском обличье. В институте мы с друзьями часто разыгрывали девушек, с грустными серьезными лицами рассказывая о том, что мы бисексуалы, любим

друг друга, женщин любим тоже и очень не любим, когда нас путают с гомосексуалистами. Тема эта тогда только вышла из-под запрета, и студентки младших курсов легко велись на эту перестроечную фишку. Было забавно.

Не знаю, где уж были настоящие гомосексуалисты в пору моей озорной юности, но только столкнулся я с ними вживую уже после института. Пару раз ко мне приставали, и я выдавал эти унылые реплики: «Я все понимаю, брат, уважаю твои чувства, но разделить их никак не могу. Я не голубой и совершенно в этом отношении безнадежен». Более оригинального ответа я не могу придумать до сих пор. Но работаю над этим.

Вряд ли кто-нибудь когда-нибудь мог обвинить меня в провокационном поведении. Я не кривляюсь, не крашусь и не виляю попой. Даже пресловутую фразу «Уйди, противный!» за свою жизнь я сказал намного меньше раз, чем любой из моих сограждан. Я не выгибаю шею и не поигрываю плечом. Большинство окружающих воспринимает меня абсолютно адекватно. Но есть устойчивая группа озабоченных граждан и той, и другой ориентации, которые, по их мнению, «зрят в корень».

Мой друг на полном серьезе сказал мне как-то: «А ведь признайся, Шурик, в тебе это есть». Не помню точно, что я ответил ему тогда. Он, наверное, ждал бурных протестов, так что, скорее всего, я сказал: «Конечно, епти, а ты как думал!» По правде говоря, он меня слегка шокировал, но по здравому размышлению я догадался, что именно сподвигло его на такую гипотезу. Не имея больших шансов в силу субтильной комплекции соперничать с другими в весовой категории «мачомэн», я, помнится, самоутверждался иными путями. Я научился вести непринужденные беседы о высоком, старался модно одеваться, аккуратно стриг ногти и не пах козлом — короче эстетствовал. Кроме того, я был подвижным юношей, носил длинные волосы и слушал группу Queen. Всего этого оказалось более чем достаточно.

Каждый из нас хоть раз задумывался: а что если бы я родился не гетеро-, а гомо-. После телефонного приглашения в гей-клуб я тоже об этом подумал. Самая авантюрная часть меня сказала:

Вот результаты мужского опроса на www.eStart.ru на тему: «Принимали ли вас когда-нибудь за голубого»? В опросе участвовало более 700 человек.

Да, из-за моей внешности — 23,4%
Да, из-за моих вкусов — 13,0%
Да, из-за моей профессии — 3,6%
Нет — 60,0%

«О'кей! Это по-своему прикольно — кто-нибудь будет платить за меня в баре». В конце-то концов геев не зря называют геями — в переводе, как известно, это значит «весельчаки». Эти весельчаки умеют радоваться жизни, прямо-таки недвусмысленно больше смеются, по моим наблюдениям. Они тратят безумные деньги на одежду, ездят на дорогих машинах. Говорят, у них своя мафия... Я бы, наверное, тоже много веселился, смотрел модное кино и отвисал в бутиках. Прекрасное времяпрепровождение. Во всем этом есть только один недостаток — не спать с женщинами. Мелочь, конечно. Но мне это показалось важным. Мне, как назло, с детства нравились женщины. В смысле бабы. И чем дальше, тем больше. Одна мысль об интимном контакте с мужчиной до сих пор вызывает у меня глубинный инстинктивный протест. (Может, еще подождать лет десять?)

Потом слово взяла серьезная и рациональная часть меня — та, что одобряет отчисления в пенсионный фонд и заставляет мыть фрукты. Она сказала: не так уж это и весело, когда про тебя думают, что ты гей. Допустим, в журналистской среде начальство этим не удивишь, а будь я программистом? Или бухгалтером? Вряд ли это бы сильно помогало моей карьере. Как появляться с такой славой среди родственников? Как почувствует себя мой ребенок, когда его начнут дразнить акселераты в детском саду? Да и жене перед подругами будет неловко... А может, ей уже неловко? Хотя ведь это она потащила меня на этот чертов стриптиз...

Прикидывая так и сяк все плюсы и минусы гей-репутации, я вспоминал своих знакомых, которые периодически вызывали у людей приступы дальтонизма. Случалось это, надо сказать, со многими.

Максим, например, тяжело переживал развод с женой, целый год жил на даче, никуда не ходил и с девушками не встречался. Более того, на эту дачу родители Максима, уезжавшие в дальнюю командировку, сбагрили двух пуделей. Ну нельзя же так искушать людей, в самом-то деле... Ладно бы один пудель, но два!.. Разумеется, на новой работе о парне создалось специфическое мнение. И когда в один прекрасный день в поле зрения коллег попала его новая девушка, они были удивлены. «А я думал ты это... того...» — признался Максу сослуживец.

Мой сосед — парень, которого я знаю со школы как неутомимого бабника, уже давно привык к слухам по поводу своей ориентации. Издержки профессии. Волею судьбы Женька работает парикмахером.

С другим моим приятелем, Севой, такие казусы происходят потому, что он носит серьгу, терпеть не может футбол-хоккей и умеет готовить почти съедобные кондитерские изделия. Впрочем, Сева привык и, сталкиваясь с очередным слухом о своей нетрадиционности, уже не лезет бить морду и не плюется кипящим ядом. «Если про кого-то говорят «похож на голубого», — сказал он мне как-то, — что это значит? Значит, что этот человек продвинутый, тонко чувствующий, творческий, хорошо одетый. По мне так: если тебя ни разу не заподозрили в голубизне, это даже немного обидно». Я побродил взглядом по полкам с его холостяцкой коллекцией лесбийского порно и решил, что это свежий взгляд на проблему. ▶▶▶

— Малыши тоже есть такие, которые любят смотреться в зеркало, — ответил Незнайка.
— Но ведь вы не такой, Незнайка? — спросила Синеглазка.
— Нет, я не такой, — ответил Незнайка.
И соврал. На самом деле частенько, когда никто не видел, он вертелся перед зеркалом и думал о своей красоте. Как и каждый другой малыш, впрочем.

Н. Носов «Приключения Незнайки и его друзей»

А надо вам заметить, что гомосексуализм изжит в нашей стране хоть и окончательно, но не целиком. Вернее, целиком, но не полностью. А вернее даже так: целиком и полностью, но не окончательно. У публики ведь что сейчас на уме? Один гомосексуализм.

В. Ерофеев «Москва-Петушки»

В нашей стране «меньшевики» вышли из подполья относительно недавно, и нездоровый ажиотаж по этому поводу создал атмосферу легкой паранойи. Теперь «стать» геем так же просто, как в сталинские времена агентом буржуазной разведки. Один слух — и дело готово. А уж если ты не спешишь этот слух опровергать, так с тобой тем более все понятно. Любое публичное лицо подвергается пристальному изучению, исторические примеры и юмористические программы наводят на мысль, что гетеросексуальных мужчин на земле практически не осталось. А те, что остались, просто умело маскируются.

Ему уже за 30, а он не женат? Везет же некоторым. Хотя, кажется, мы догадываемся, в чем тут дело.

Одет как с картинки, отбеливает зубы, бреет подмышки? Чего это вдруг такое внимание к своей внешности — с ним все понятно.

Слушает классическую музыку и отличает Шагала от Рубенса? Ах да! Ну да, ну конечно же!..

Допустим, у парня красивый почерк. Странновато, но объяснимо — тяжелое детство, дурная наследственность. А что это он достал из кармана — гигиеническую помаду для губ? Так-так, картина проясняется. Почерк и помада — звенья одной цепи.

Доходит до смешного. Когда быковатые ребята с золотыми цепями целуются при встрече и подворачивают плавки на своих мощных задах, это почему-то никому не кажется странным. А вот если человек надел безобидный шейный платок, туши свет. У моего приятеля был такой случай: девушка поставила на нем крест, посчитав его геем из-за пристрастия к шейным платкам. Сережа думал про себя, что он писатель, вот и носил их постоянно. Нет бы побрить затылок.

Все это стереотипы. Причем заимствованные не столько из жизни, сколько из фильмов. Причем заграничных. Мало того что утонченность, сентиментальность или хороший вкус — это ценности, принадлежащие отнюдь не только геям, так еще эти самые геи в наше время могут совсем ими не обладать. В своей массе это простецкие ребята, ничем внешне не выдающие своей ориентации. А порой даже подчеркнуто мужественные. Как же я был удивлен, когда узнал, что кумир моего детства, вокалист Judas Priest Роб Хэлфорд, оказывается, гей! А ведь, по моему мнению, не было среди музыкантов мужика проклепанней и жестче, чем он. Я запросто мог подумать на размалеванного Роберта Смита и был уверен в Томасе Андерсе, но Роб Хэлфорд… (Кстати, в отличие от Хэлфорда, эти двое оказались заурядными лесбиянами.)

Шутки шутками, но с определенного момента начинает надоедать, когда тебя считают тем, кем ты не являешься и являться не собираешься.

— Вообще-то неудивительно, что они приняли тебя за своего, — говорит мне коллега. — У тебя женственные запястья.

— Как это они разглядели по телефону? О'кей. Я отдам свои запястья в суворовское училище на перевоспитание.

— Ну что ты раздражаешься? Да не расстраивайся, старик, это я так, не подумав.

— Нет, уж я порасстраиваюсь! Поплачу как следует, куплю себе новые босоножки и, глядишь, как-нибудь успокоюсь...

А может, действительно, пора становиться настоящим мачо? Пересмотреть свои ценности? Ну да, я стараюсь следить за своей плохонькой внешностью. Содержу себя в относительной чистоте. Люблю вкусно пахнуть, люблю все красивое и новое. Поддерживаю свой культур-мультурный уровень. Может быть, начать пореже мыться? Мрачно курить на дискотеках, вместо того чтобы выписывать кренделя, недостойные высокого звания настоящего мужчины. И что дальше? Что мне даст отказ от этих милых моему сердцу удовольствий? Вот женскому полу ухоженные мужчинки очень даже нравятся... В конце концов стереотипы приходят и уходят, и, если прогибаться под них каждый раз, можно потерять всякую индивидуальность.

В каждом человеке должна быть изюминка. Так подумал я и решил оставить все как есть. «Living on my own», как пел Фредди Меркьюри — «жить по-своему». Неудачный пример… Но по сути верно. MH

Фото: Алексей Трясков, Michael Stephens

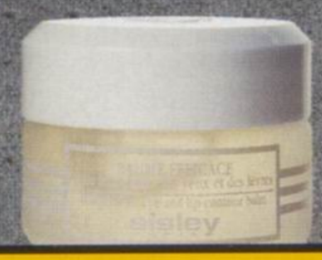
Отрихтуйся!

Косметика — не мужское дело? Слушай, даже твоему автомобилю требуется уйма всевозможной автокосметики — пенок, полироли, шампуней, лаков — чтобы выглядеть достойно. А ты ведь далеко не такой железный, как он. И если существует куча средств, которые помогут выправить все твои вмятины, залакировать царапины и очистить появившуюся ржавчину, глупо ими пренебрегать. ▶

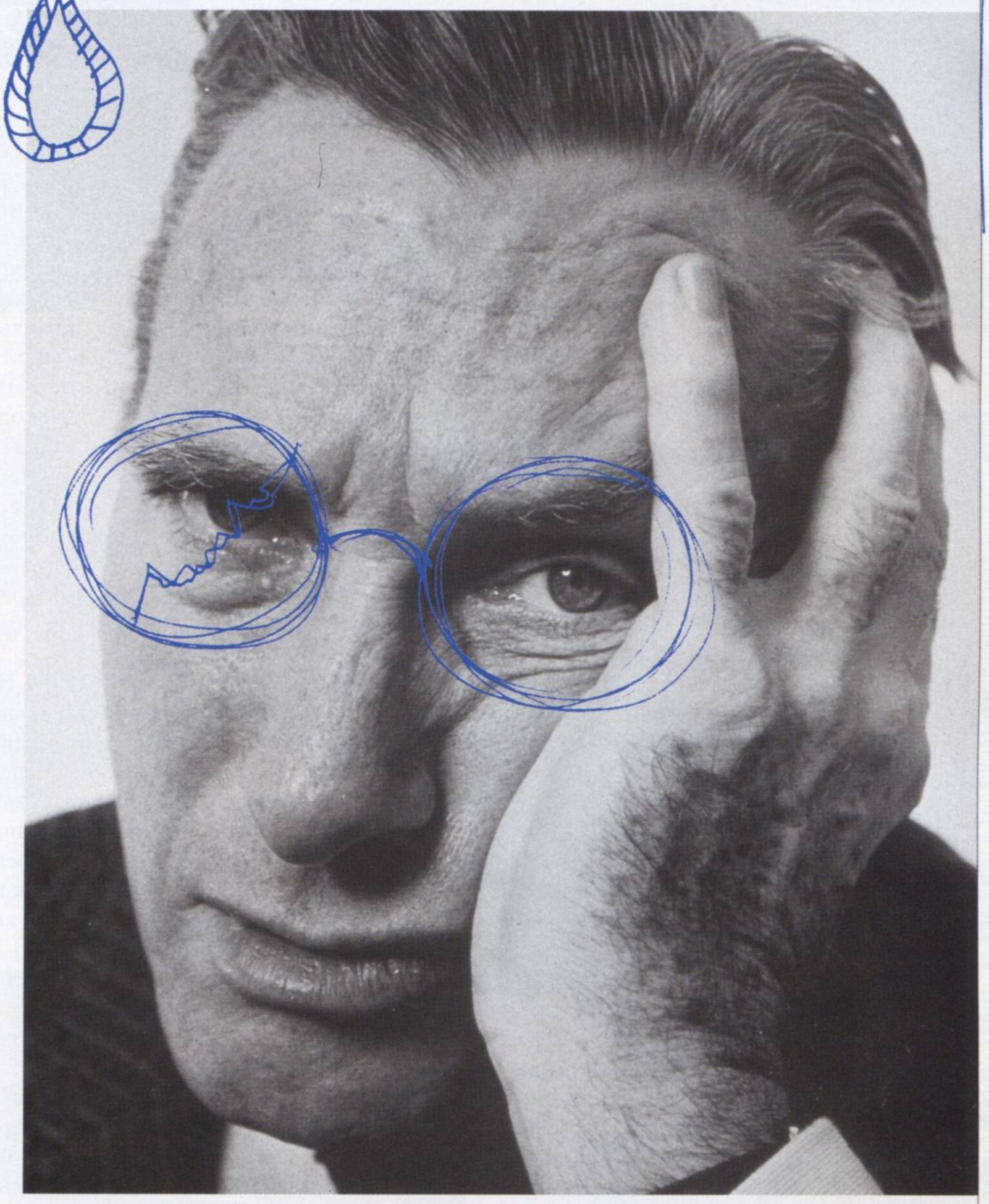
Проблемы с волосами	Средство
Жирные Не увлекайся бальзамом. Косметологи считают, что частое употребление бальзама делает жирные волосы прилизанными и тяжелыми. И распределяй его по концам волос, не втирая в кожу головы.	**Nutralia** от Garnier Шампунь для жирных волос для частого использования
Тусклые Пореже пользуйся феном. Горячий воздух и редкое использование бальзама при частом мытье головы пересушивает волосы. Восстановить их поможет питательный бальзам. Сушить волосы рекомендуется феном при средней температуре или пользоваться мягким полотенцем.	**Fructis** от Garnier Укрепляющий шампунь
Перхоть В восьми из десяти случаев шампуни и кондиционеры, которые есть в продаже, смывают с кожи головы естественный жир. Пользуйся специальными шампунями от перхоти.	**Decleor** Ароматический шампунь от перхоти

Проблемы с глазами	Средство
Покраснение Можно проморгаться или подержать глаза пару минут закрытыми. Если это не помогает, закапай глазные капли. Отведи зрачок в сторону и капни по две–три капли в уголок каждого глаза. Не рекомендуется использовать чаще двух раз в неделю.	**Visine** Глазные капли
Темные круги Кожа вокруг глаз очень тонкая, через нее хорошо просвечивают кровеносные сосуды, особенно после очередного всенародного праздника. На этот случай подойдет новый крем от Biotherm, который уменьшает темные круги за счет увлажнения кожи.	Biotherm **Hydra-Detox Yeux** Мужской крем для кожи вокруг глаз
Опухшие веки Ешь поменьше соли или покупай соль с пониженным содержанием натрия. Натрий удерживает воду в организме, что сразу отражается на веках. Рекомендуемая дневная норма натрия всего–навсего 2,4 г.	**Baleine** Соль с пониженным содержанием натрия

Проблемы с лицом	Средство
Черные угри Специальные пластыри для очистки кожи помогут твоему носу пройти самую строгую инспекцию твоей приятельницы. Налепи их на нос, как обычные пластыри. Их липкая поверхность соберет на себя содержимое черных точек. Обработай кожу натуральным антисептиком, например маслом чайного дерева, которое предотвратит появление угрей в дальнейшем.	**Nivea** Очищающие полоски для кожи носа

Жирная кожа Обрати внимание на средства по уходу за кожей, которыми ты пользуешься. Излишняя жирность кожи может быть результатом применения очищающего или увлажняющего лосьона на щелочной основе. Пользуйся средствами на спиртовой основе, а увлажняющий лосьон начинай применять, только когда кожа станет сухая.	**Sisley Lotion aux resines Tropicales** Очищающий лосьон для жирной кожи
Раздражение от бритья Перед бритьем обязательно смачивай кожу горячей водой и затем на две–три минуты нанеси на лицо увлажняющий лосьон. Щетина от этого становится мягче и легко сбривается.	**Payot Speciale 5 purificante** Подсушивающий раствор от локальных поражений кожи
Волосы в нежелательных местах Не успеет стукнуть тридцать лет, волосы начинают расти в ноздрях и в ушах, как сорняки. А брови вдруг сходятся на переносице. Проблеме помогут щипцы и ножницы с тупыми концами. Выщипывай волоски по направлению роста. Торчащие из ноздрей и ушей — срезай ножницами.	**Tweezerman** Мужской набор
Потрескавшиеся губы Кожа губ не содержит пор и, соответственно, является «обезжиренной». Поэтому губы склонны трескаться и сохнуть. Решит проблему петролеумный гель (вазелин). Если ты много времени проводишь на воздухе, пользуйся средством для губ с защитой от ультрафиолетовых лучей.	**Sisley Baume Efficace** Увлажняющий и укрепляющий гель для губ 

Проблемы с телом	Средство
Сухая кожа Продолжительный массаж кожи щеткой для тела перед душем не только очистит кожу, но и улучшит кровообращение. После душа рекомендуется натереться лосьоном для тела.	**Payot Hydratant Originel Corps** Увлажняющий крем для тела
Загрубевшие пятки Это так же неприятно, как камешек в ботинке. Пользуйся пемзой и наждачной пилкой для ногтей сразу после горячей ванны, когда кожа размягчается. Пятки нескоро загрубеют, если после чистки пемзой втереть в кожу увлажняющий крем.	**Scholl** Увлажняющий крем для стоп
Жесткая кожа на руках Занимаясь на тренажерах, надевай специальные перчатки. Они защитят твои ладони. Мажь руки увлажняющим кремом — ни одна женщина не любит, когда ее гладят куском наждачной бумаги.	**Cellcosmet** Крем для рук, содержащий клеточный комплекс



Вопрос на засыпку: как ты провел четыре субботних вечера, выпавших на прошлый месяц? Хоть убей, не можешь вспомнить? Обычное дело. Согласно выводам вездесущих американских исследователей, у огромного количества людей выходные дни не оставляют ни малейшего следа в памяти — похожие, как близнецы, серые, как будни, и однообразные, как прогноз погоды в Антарктиде.

СКУЧНО?

Автор: Олег Сергеев

«Ну и что теперь делать?» — скажешь ты. В детском саду дали бы конструктивный совет: «снимать штаны и бегать». Но если ты вышел из детсадовского возраста и в самом деле не умеешь себя развлечь без участия телевизора, дивана и банки пива, если тебя ломает от одной мысли изменить что-либо в заведенном порядке, то стоит призадуматься. Скорее всего, ты один из многих страдальцев, чья жизнь тащится по проторенной колее и описывается словами «среда заела». Иначе говоря, тебя засосала проклятая рутина, кондуктор, нажми на тормоза.

Почти все рано или поздно разнашивают свою жизнь до состояния мягких домашних тапочек. Все начинается невинно — рутина воспринимается как приятная стабильность в этом четырежды безумном мире. Мы добираемся на работу одним и тем же маршрутом, потому что он самый быстрый или самый удобный. Жарим на завтрак дежурную яичницу и ходим обедать в одну и ту же столовку. Привычно включаем телевизор после ужина, чтобы снять напряжение после работы. Однако рутина имеет свойство просовывать свои щупальца повсюду — не успеешь оглянуться, и она уже диктует тебе свои правила. Привычки и ритуалы, которые ты вырабатывал для контроля над своей жизнью, начинают контролировать твое собственное поведение. Сужается пространство для случайности, жизнь приедается.

Рутина — это когда размеренность твоего существования заходит слишком далеко. Все становится незыблемым и предсказуемым. С апреля по октябрь ты каждые выходные ездишь на дачу электричкой в 10.30. Каждое воскресенье ты смотришь «Итоги». Используешь для секса три привычные позы последовательно. Каждую пятницу подписываешь сыну дневник с одинаковой нотацией за еженедельную тройку по математике. 8 Марта даришь жене мимозу и дезодорант и моешь посуду. На работе достигаешь такого автоматического совершенства, что можешь выполнять свои обязанности, находясь в коме. Не пытаешься похудеть или поумнеть. Не заводишь новых друзей, а со старыми ходишь в баню каждый год 31 декабря. А по вторникам звонишь маме в Саратов и говоришь: «Как жизнь? Да все как обычно, ма».

Ты не просто оказываешься в плену однообразных привычек. Твой образ мыслей тоже не меняется и начинает

пробуксовывать, когда судьба предлагает непривычные задачи. И если новый опыт тебя ничему не учит, если ты не «растешь над собой», то мимо тебя проплывает, горя праздничными огнями, далеко не худшая часть жизни.

Значит, надо как-то выкарабкиваться. Потому что так дальше жить нельзя. Такое размеренное существование хорошо только для эпилептиков — этих бедняг выбивает из колеи любая непривычная ситуация, и даже криво лежащая вилка способна довести их до судорог с пеноотделением. Ты не эпилептик? Нет? Тогда надо срочно менять свою жизнь. К лучшему, понятное дело. Что особенно приятно, для этого вовсе не обязательно продавать квартиру, машину и дачу и переезжать на Гаити. Начать можно с мелочей — почти незаметных изменений в образе мыслей, поведении, манере одеваться, и это уже принесет тебе ощущение некоторой авантюры. Чтобы выбраться из наезженной колеи, надо для начала признать, что ты в ней застрял. В этом, конечно, есть что-то унизительное. Никакой мужчина не любит признаваться себе, что влачит незавидное существование. С другой стороны, такое признание свидетельствует о незаурядной силе духа. Оно означает, что ты испытываешь желание меняться к лучшему и не останавливаться на достигнутом.

Как распознать признаки рутины? Прежде всего это скука. Она одолевает человека, даже когда, на первый взгляд, в его жизни масса волнующих или будоражащих событий. Скука — это одна из форм стресса. Если ты погряз в рутине, то даже можешь не замечать, насколько тебе скучно жить. Просто с утра нет никакого желания обдумать предстоящий день — и так все наперед известно. Словом, если ты не смотришь в будущее с интересом и любопытством, значит, стоит внести в жизнь некоторые изменения.

Какая бы часть твоей жизни ни требовала коррекции, необходимо придерживаться некоторых общих правил. Во-первых, под лежачий камень вода не течет. Приятно помечтать, как тебе позвонит менеджер крупной фирмы или «охотник за головами» и предложит место наиглавнейшего начальника в наикрутейшей фирме, но это не значит, что надо и вправду навеки сесть дома на диване у телефонного аппарата. Столь же малоэффективно постоянно вспоминать, как несправедливы по отношению к тебе были все окружающие: доктор в роддоме обозвал тебя «проблемным ребеночком», мама с папой в свое время не наняли репетиторов, а государство не дает квартиру. Те, кто склонен в своих неудачах винить свое окружение или злую планиду, чаще других по уши застревают в сонном болоте.

Второе правило: кто не рискует, тот не пьет шампанское. Речь не о прогулках по карнизу и не о прыжках без парашюта. Просто любое новое дело требует определенного куража. «Почему бы и нет?» — вот что должно стать для тебя ключевой фразой. Элемент риска есть и в том, чтобы купить новый сорт пива в магазине или заговорить с незнакомцем в очереди к зубному врачу. Сколь бы малыми ни казались изменения, они заставляют тебя перебороть некоторый страх. Этот процесс дает ощущение новизны и непредсказуемости.

И наконец третье правило: не позволяй окружающим заталкивать тебя обратно в привычный им образ. Друзьям и близким, конечно, проще с тобой предсказуемым, как вирус насморка. Они привыкли сверять по тебе часы. Не поддавайся на насмешки, удивленные взгляды и озабоченные расспросы. Твоя жизнь — это твоя жизнь. А для сверки часов существуют кремлевские куранты.

Итак, соотнесясь с компетентными источниками, мы расположили советы по принадлежности к той или иной форме человеческой деятельности.

КАК БОРОТЬСЯ С РУТИНОЙ

НА РАБОТЕ

Карьера — вещь рутинная сама по себе. В офисе нас подстерегает наибольшая опасность попасть в накатанную колею. На это есть множество причин. Для мужчины профессиональная деятельность — наиболее важный объект приложения сил. Но работа зачастую не оправдывает ожиданий и попросту не требует от тебя полной отдачи, а перспектив для роста, например, нет. Это приводит к неудовлетворенности и стрессу, и тогда на помощь приходит рутина. И начинает казаться, что автоматическое выполнение ежедневных обязанностей — это единственный способ не сойти с ума. Так что найти золотую середину между прозябанием и сменой профессии под силу только тебе самому.

Вот советы, как избежать тоскливого однообразия.

Попроси новых обязанностей

Если ты справляешься с оформлением накладных на поставку правых варежек, попроси шефа поручить тебе на две недели оформление документации на левые валенки. Даже если и то и другое — скучнейшая бумажная возня, работа над новой темой тебя взбодрит. Если босс предпочитает оставить за тобой привычные обязанности, не отступай. Предложи свою помощь на том участке, который ему особенно надоел. Например, попроси дать тебе на откуп утилизацию очесов после валяния валенок. Кто знает, может, именно тебе удастся изобрести наиболее рациональный способ для решения этой проблемы.

Укрась свой угол

Смени постер на стене перед своим столом. Не вздумай вешать эту убогую простыню с календарем на целый год и надписью «Летайте Узбекскими авиалиниями!». Лучше повесь календарь, в котором каждый месяц меняются картинки. Исследования показали, что даже такие незначительные визуальные изменения привносят ощутимое разнообразие в рабочую обстановку.

А потом я провел мозговую атаку на асфальтоукладчик...

Учись

Любая дополнительная учеба вносит приятное разнообразие в будничные дела. Убеди шефа, что тебе позарез необходимо овладеть основами нейролингвистического программирования или подтянуть немецкий язык.

Съезди в командировку

Это почти как туризм за казенный счет. Даже если по делам бизнеса ты все чаще мотаешься не в Париж, а в Ростов-на-Дону, попробуй из каждой поездки устроить себе маленькое развлечение. Сходи в музей или в клуб, хороший ресторан, на худой конец в баню. Постарайся из каждой поездки извлечь что-то запоминающееся. Главное — ехать с авантюрным настроением.

Мечтать не вредно

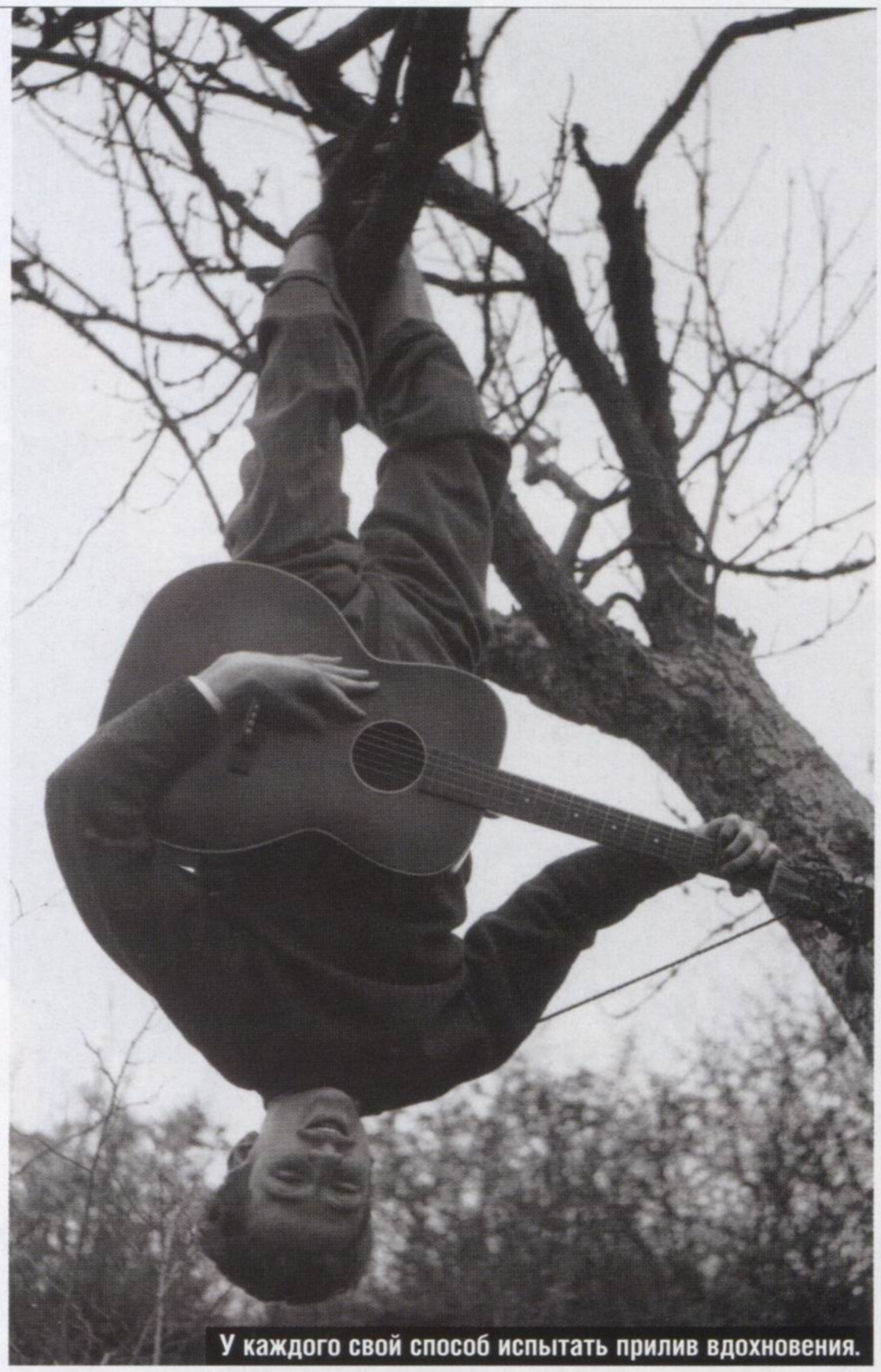
Позволяй себе иногда уноситься мыслями далеко за пределы офиса. Это большое подспорье в работе, на полном серьезе. Как говорят психологи, в моменты таких отключек меняются химические процессы в мозге. Вернувшись к делам, ты обнаружишь, что, если на проблему взглянуть чуть по-другому, она решается легко и приятно.

Обмен стульями

На совещании после перекура полезно всем поменяться местами. Это может неожиданно задать новый импульс. Меняется динамика обсуждения, возникают новые точки зрения.

С ног на голову

Ты маниакальный аккуратист? Тогда собери волю в кулак и перед уходом оставь на своем рабочем месте полнейший кавардак. А если у тебя на столе всегда навалены горы бумаг вперемешку с бутербродами и огрызками карандашей, то, наоборот, наведи идеальную чистоту. Очень эффективный путь изменить свое ощущение от работы.



У каждого свой способ испытать прилив вдохновения.

В СЕКСЕ

Рутина в сексуальной жизни — вещь столь же распространенная, сколь и легко устранимая (при наличии желания с обеих сторон). В то же время скука в постели накладывает отпечаток на всю жизнь семьи в целом и в запущенных случаях приводит к разводу. Надеемся, что тебе далеко до такого поворота событий. Вооруженный нашими советами, ты сможешь задушить скуку в самом зародыше.

Секс — на первом месте

У современной пары иногда недостает времени, чтобы оказаться одновременно в нужное время в нужном месте в нужном расположении духа и физической кондиции, чтобы заняться сексом. Так что все меньше и меньше остается пространства для маневра — что уж и говорить о спонтанности? Можно попробовать назначать жене любовные свидания в необычных местах. Но главное — отводить для секса достаточное количество времени. Если время ограниченно, вы неизбежно скатываетесь к привычным «формам общения». Наверняка вы получите свою порцию оргастических ощущений, но останетесь при смутном чувстве неудовлетворенности. Вместо непосредственного выражения страсти, вместо нового опыта вы просто выполнили супружеский долг.

Сосредоточься на ласках

Специалисты отмечают, что большинство пар страдают от недостатка интимности и близости во время секса. Здесь взаимные ласки, нежные слова и оральный секс могут стать большим подспорьем.

Тряхни стариной

Большинство пар в начале отношений склонны к авантюрам и разнообразным сексуальным играм. Если в постели ты предашься воспоминаниям о лучших эпизодах вашей общей сексуальной биографии и о том, что делало эти моменты столь возбуждающими, ты воскресишь эротические чувства и задашь в твоей спальне особый сексуальный градус.

Пересмотри привычки

В дополнение к новым позициям внесите разнообразие в обстоятельства времени, места и образа действия. Отличные, проверенные заменители кровати — кухонный стол, диван в гостиной, ковер на полу и даже крышка стиральной машины. Включите свет, если обычно вы привыкли его гасить. Измените темп. Словом, есть тысяча и один способ вернуть былой энтузиазм в сексуальные отношения. Подробный материал о том, как избавиться от рутины в постели читай в этом номере в рубрике СЕКС.

ДОМА

Ушли в прошлое те дни, когда мужчина возвращался домой к приветливой и ласковой жене и ватаге малышей. Может быть, таких дней и не было никогда. Это просто легенда из старых фильмов и книжек; а реальность в том, что, переступая порог дома, ты входишь в иное царство, где тоже нужна работа, направленная против застоя. Людям часто кажется, что после женитьбы им не следует беспокоиться о своей домашней жизни. Проходит пять лет, и им становится скучно до поросячьего визга. Вот что может помочь избавиться от тоски и серости домашних будней.

Стань ранней пташкой

Мир выглядит свежее, новее и спокойнее по утрам. Стоит встать на час раньше, и ощущение запаса времени сохранится у тебя на весь день. Используй этот час, чтобы сделать что-то необычное — прогуляться или приготовить жене завтрак.

Поменяйтесь ролями

Договорись с женой, что каждый из вас будет в течение недели выполнять домашние обязанности другого. Если ты покупаешь продукты, а она пылесосит, сделайте наоборот. От этого рутина покажется менее утомляющей, и каждый из вас оценит навыки и опыт другого, необходимые для выполнения повседневных задач.

Разнообразь меню

За едой рутина проявляется едва ли не сильнее всего. Вместо того чтобы всегда есть на кухне, возьмите еду в комнату. В теплую погоду погрузите снедь в корзину и отправьтесь в парк. Проверенные блюда замените разок чем-нибудь новеньким или хотя бы купите что-то интересное в хорошей кулинарии.

Задай рискованный вопрос

Спроси жену, довольна ли она вашими отношениями. Вполне возможно, что если ты чувствуешь некоторый застой, то ей тоже не по себе. Что бы она ни ответила, разговор поможет вам стать ближе друг к другу и избежать отчуждения.

Смени деструктивную линию поведения

Осознай, что ты обычно говоришь и делаешь во время ссоры, и в следующий раз сознательно поступи иначе. Извинись, если никогда не извиняешься. Или, если ты обычно уступаешь, не уступай.

ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ ЗАНУДЫ

Золотое правило бегства от рутины таково: пусть твои инстинкты ведут тебя к тем вещам, которые вносят в жизнь дух приключений и непредсказуемость. От этого ты станешь лучше относиться к себе самому. Между заезженной колеей и развеселым жизненным хайвеем есть большая разница. Фигурально говоря, ты понимаешь, что застрял в колее, если все вокруг как будто забрызгано грязью, и твой путь никуда не ведет, а все остальные как угорелые мчатся к светлому будущему. Однако такая колея познается не только в сравнении. Есть объективные способы понять, не застрял ли ты где-то на своем жизненном пути. Например, у тебя в жизни все в порядке, если ты знаешь, когда получишь следующий гонорар. Но ты, скорее всего, застрял в колее, если ты уже точно знаешь, на что его нужно потратить.

Гардероб

Скучно: новый костюм ты покупаешь себе раз в три года **Очень скучно:** новый костюм тебе раз в три года покупает жена. **Смертельно скучно:** и все эти костюмы совершенно одинаковые.

Шутки

Скучно: «Приходит муж домой...» **Очень скучно:** «Петька спрашивает Василия Ивановича...» **Смертельно скучно:** «Русский, немец и поляк...»

Еда

Скучно: ты не согласишься попробовать лягушачью лапку даже под дулом пистолета. **Очень скучно:** «Хорошо бы в пельмени «Богатырские» добавляли чесночку». **Смертельно скучно:** в ближайшем Макдоналдсе в кассе тебя спрашивают: «Ну что, как обычно?»

Разговоры с женой

Скучно: «Давай, поговорим о чем-нибудь». **Очень скучно:** «Интересно, женатые действительно живут дольше, чем холостяки, или им это только кажется?» **Смертельно скучно:** «Барсика кто-нибудь кормил?»

Математика в твоей жизни

Скучно: ты знаешь сколько всего дочерей у коматозника из сериала «Воздушные замки». **Очень скучно:** на четвертой полке справа в твоем шкафу лежат двенадцать маек, три свитера, два шарфа и шарик от мопосмотрел на выходные. **Смертельно скучно:** разгадываешь кроссворды, напечатанные на пачках стирального порошка.

Самое грандиозное событие в твоей жизни за последний месяц

Скучно: гостил бывший однополчанин из Житомира. **Очень скучно:** твоя любимая команда проиграла три матча подряд, и там выгоняют тренера. **Смертельно скучно:** выпала пломба.

Зарядка

Скучно: пробежка 1 км. **Очень скучно:** пробежка 20 минут. **Смертельно скучно:** пробежка в течение 20 минут, чтобы преодолеть 1 километр.

Музыка

Скучно: слушаешь то, что слушают все. **Очень скучно:** слушаешь то, что кроме тебя вообще никто не слушает. **Смертельно скучно:** слушаешь этюды Гнесиных, которые дочка разучивает второй год.

Интеллектуальные развлечения

Скучно: играешь в «Виселицу» по Интернету. **Очень скучно:** слушаешь, как коллега пересказывает тебе сюжет фильма, который он

Причины жить дальше

Скука: твоя семья. **Очень скучно:** твоя работа. **Смертельно скучно:** передача «Аншлаг, аншлаг!»

Фото: Stone, Voller Ernst, The Image Bank

НА ДОСУГЕ

В этой области жизни нам проще всего попробовать что-то новое. То, как мы проводим свободное время, говорит о нас не меньше, чем наша работа. Вот что предлагают специалисты.

Познакомься с соседями

Попробуй сходить куда-нибудь, где собираются люди другого социального круга, другой профессии, другой национальности в конце концов. Это помогает держать глаза открытыми и не попадать под влияние предрассудков.

Выключи ящик

Пассивные развлечения вроде просмотра телевизионных программ могут вогнать в тоску и углубить депрессию. И это научно подтвержденный факт.

Не возвращайся в спальный район

Вовсе не обязательно уезжать из центра в свое Коровино-Фуниково каждый день. Даже если там очень свежий воздух. Раз в месяц останься в городе, посмотри, что происходит после заката, когда люди в костюмах исчезают со сцены. Позови свою жену или подругу, заночуйте у друзей или снимите номер в гостинице. Сходите на концерт или в ресторан, где вы раньше никогда не были.

Сделай что-нибудь необычное

Не рыбачишь? Зайди в магазин «Рыболов-спортсмен». Не читаешь ничего, кроме газет? Побродите в книжном магазине. Если ты намеренно пойдешь туда, куда никогда не ходил, ты можешь обнаружить пищу для новых интересов и развлечений.

Попробуй новый спорт

Максимальное удовольствие мы получаем от тех действий, в которых можем совершенствоваться, так что любой спорт, которым ты никогда не занимался, — это верный способ убежать от рутины. А если ты и так уже увлеченно занимаешься каким-то спортом, старайся выбирать соперников сильнее себя.

Качайся!

Физическая нагрузка — хорошее средство от рутины, потому что она стимулирует выброс химических антидепрессантов, дает тебе чувство контроля над собственным телом и помогает выглядеть и чувствовать себя лучше. Тренируйся ради конкретной цели, например преодолеть 10-километровую дистанцию; тогда это занятие кажется более осмысленным. Меняй свой ритм, зал, в который ходишь, и расписание.

Поиграй с ребенком

Когда взрослые вместе играют, они нередко привносят в игру тот элемент соревновательности, который определяет их жизнь на работе. А с ребенком можно позволить себе чистую, гораздо более изобретательную игру, почти без правил и очень творческую.

Почитай другую газету

Каждое издание рассчитано на свою аудиторию; у каждого свой стиль и своя позиция. Почитав другую газету, можно получить несколько иное представление о событиях в стране и в мире. А это расширяет кругозор.

Возьми мини-отпуск

Вместо того чтобы тратить все свои отпускные дни на одну большую поездку в июле, растяни отдых на множество длинных уикэндов на протяжении всего года. Если что-то пойдет не слишком хорошо, у тебя не возникнет мучительного чувства «ну вот, весь отпуск пропал зря». И когда ставки не так высоки, возникает гораздо больше пространства и желания попробовать что-нибудь необычное и авантюрное.

В ОДЕЖДЕ

Скорее всего, ты одеваешься так, как того требует твоя работа. А большинству из нас нужен один и тот же скучный набор — темный костюм, белая рубашка, красный галстук. Но стоит добавить капельку стиля — и мир заиграет новыми красками. Все дело в деталях. Вот некоторые рекомендации экспертов.

Галстук в центре внимания

Стоит потратить неприлично много денег на хороший галстук — и весь твой наряд заиграет новыми красками. К тому же сейчас яркие, почти кричащие галстуки уже не так неуместны даже на работе, как было еще недавно.

Помни о деталях

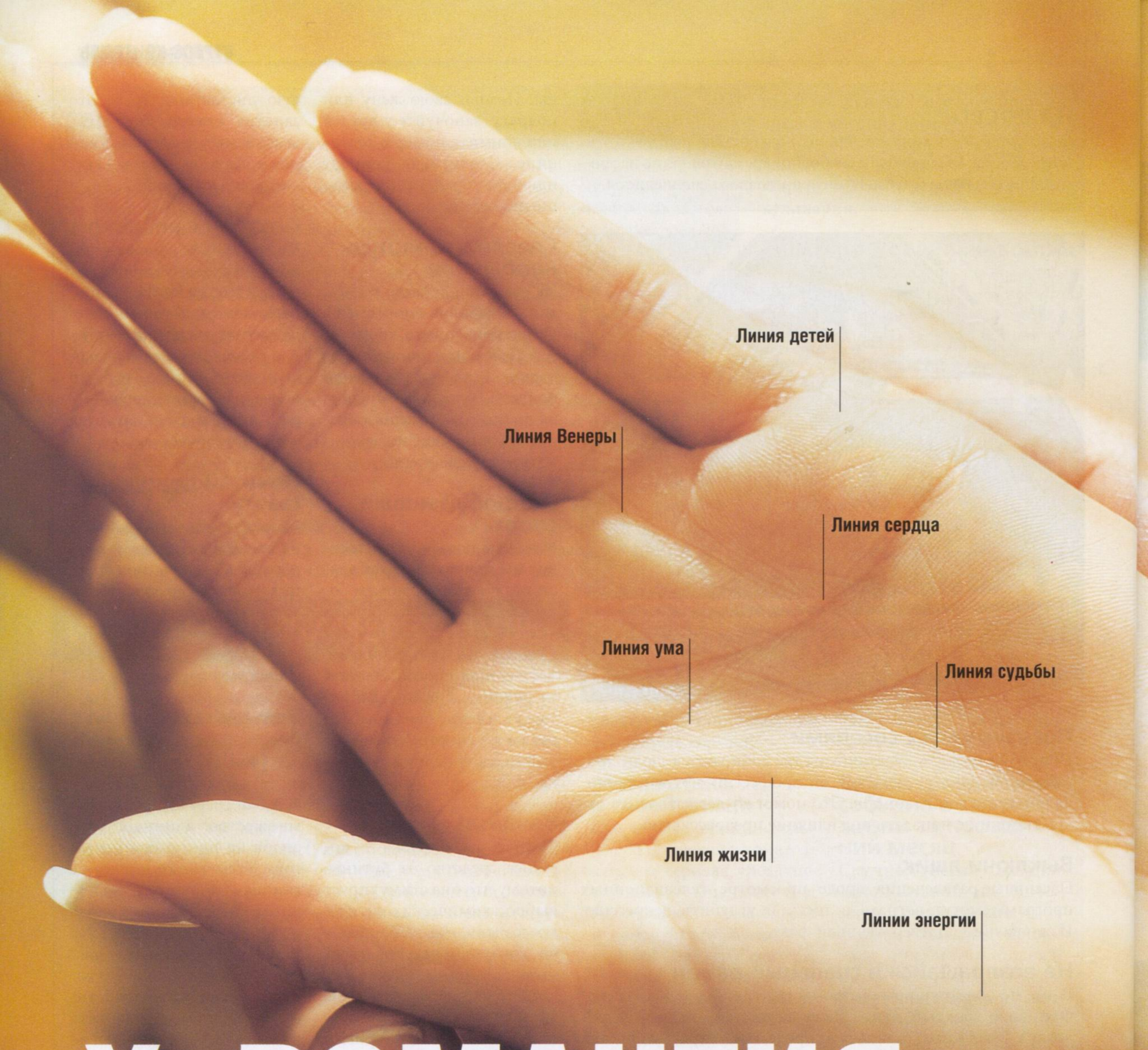
Мелочи могут добавить шика твоей повседневной одежде. Положи в нагрудный карман пиджака платок (только не точно такой же расцветки, как галстук). Заведи себе эффектные запонки. Купи экстравагантный зонтик.

Сделай себе стрижку, которую можно укладывать по-разному

Чтобы можно было ходить один день со строгим пробором, а другой — со взъерошенным ежиком.

Предложи ввести у себя в офисе casual Fridays

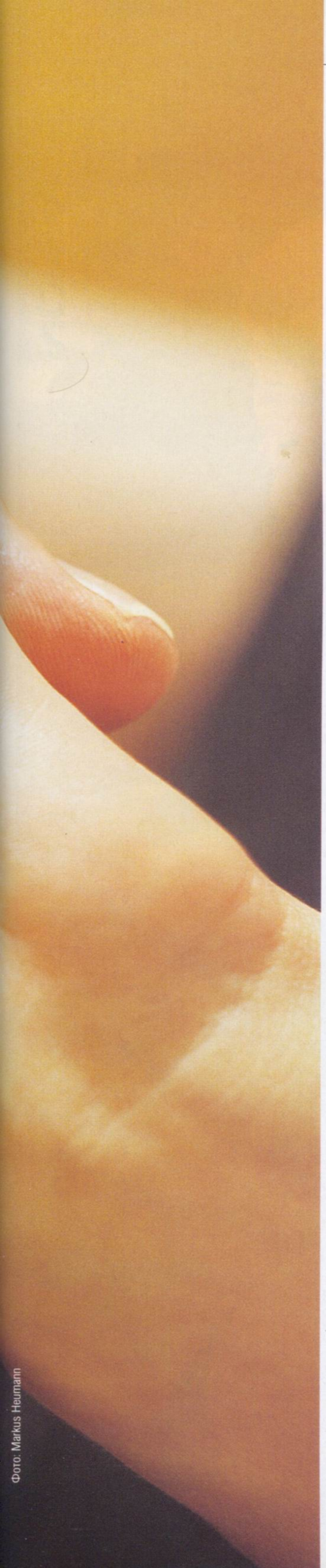
Так в американских компаниях пытаются бороться с официозом: по пятницам все вылезают из строгих костюмов и приходят в демократичных брюках и свитерах. MH



Х-РОМАНТИЯ

Вы знакомы уже четыре с половиной минуты, а разговор все не клеится? Попроси ее руки!

По рукам действительно можно рассказать про девушку многое. Например, что она часто нервничает и кусает ногти, много печатает на компьютере, вчера кому-то наварила хук справа или что она явно экономит на увлажняющем лосьоне. Но ты сейчас не Шерлок Холмс, а великий кудесник всех времен и народов, маг и народный целитель. Ты еще и зубы умеешь заговаривать... Для того чтобы стать заправским гадателем, необязательно затариваться хиромантической литературой и всерьез погружаться в изучение всех этих крестов, петель, венериных бугров и прочей мистики. Достаточно знать вот эти основные линии и то, что по их поводу принято говорить. Приведенной здесь информации хватит минут на пятнадцать. За это время ты уж точно успеешь произвести впечатление на красавицу — к гадалке ходить не надо.



Линия Венеры (Аполлона, Солнца)

Эта линия, начинающаяся между средним и безымянным пальцами, есть не у всех, но если она имеется у твоей собеседницы, считай, повезло. Это замечательный повод отвесить увесистый комплимент: наличие такой линии свидетельствует, во-первых, о том, что барышня является любимицей неба и ей суждено счастье, а во-вторых, что она наделена выдающимися творческими талантами. Если линия направлена в сторону большого пальца, дама тяготеет к искусству. Если в сторону мизинца, ее сильная сторона — социальная, политическая или религиозная деятельность.

Линия ума

Обычно в начале пересекается с линией жизни. Если нет, то леди крайне импульсивна, непредсказуема и может вытворять эксцентричные поступки. (Например, взять да и сбежать с затянувшейся вечеринки с малознакомым типом, который взялся погадать ей по руке.) Если же линии, наоборот, не только пересекаются, но идут вместе дальше полутора сантиметров, значит, девушка из тех, у кого разум всегда берет верх над чувством (если честно, то это еще и свидетельствует о консерватизме и туповатости, но ты ей об этом не говори.) Считается, что, чем четче и глубже линия, тем более развит ум, тем богаче внутренний мир.

Линия жизни

Отвечает за продолжительность жизни. Говорят, что каждые 1,5 см длины линии приравниваются к двадцати годам жизни. Что делать, если у твоей новой знакомой линия с трудом превышает эти 1,5 см? Сказать «увы, красавица, жизнь твоя прервется в юности?» Так это прозвучит не лучше, чем «привет, я серийный маньяк-убийца!». Поэтому обрати внимание девушки на тонюсенькую линию, которая начинается вскоре после линии жизни и сообщи, что это знак того, что в юности ей предстоит пережить невероятное событие, которое в корне изменит всю ее жизнь. К лучшему, понятное дело. Потом можешь намекнуть, что не исключено — ваша встреча и есть это невероятное событие.

Линия детей (отношений)

Здесь, на ребре ладони начинаются несколько поперечных полосок, которые хироманты толкуют по-разному. Одни говорят, что так отмечено количество мужчин, с которыми твоей красавице придется когда-то близко иметь дело. Но такое толкование не выдержало проверки временем, и после секс-революции эти три-четыре линии выглядят, прямо скажем, малоубедительно. Поэтому лучше придерживайся второй версии — той, что здесь отмечено количество детей, которых она родила или родит. Кстати, женщинам вообще нравится, когда мужчины говорят о детях что-нибудь приятное, поэтому не забудь прибавить, внимательно щурясь: «и это будут очень развитые, здоровые и симпатичные крошки…»

Линия сердца

Каждая цыганка Зара знает: если на конце линия разветвляется на многочисленные глубокие отростки, это знак мужества, склонности к героизму, а также верный признак материального достатка в зрелом возрасте. Если линия прерывается, каждый разрыв свидетельствует о любовной трагедии. Маленькие отростки вверх — счастливые романы. Совершенно прямая линия — гарантия того, что главная цель в жизни дамы — замужество и деторождение. Если верхний толстый отросток в конце линии тянется к указательному пальцу, она очень сексуальна. Она до сих пор этого не знала? Ай, как же плохо оставлять в небрежении свою несравненную сексуальность! (Приятно, что он почти у всех туда тянется.)

Линия судьбы

Если линия начинается ниже запястья — девушка независима и горда. Выше — значит, она нуждается в твоей заботе и внимании. Если линия судьбы пересекается внизу с линией жизни, девушка очень привязана к своим родителям и постарается не покидать родительский дом. Если линия сильно наклонена в сторону ребра ладони — это сигнал боязливости и беспокойства. (Тут самое время вставить, что ей нужен заботливый и героический защитник. Она поймет намек.) В сторону большого пальца — она уверена в себе. (Но защитник ей все равно не помешает, естественно.) Чем больше имеется отростков, тем больше кардинальных изменений будет в ее судьбе.

Линии энергии

Чем многочисленнее и глубже поперечные полоски, идущие по подушечке большого пальца по направлению к линии жизни, тем больше жизненной энергии в твоей собеседнице. MH

Все в сад!

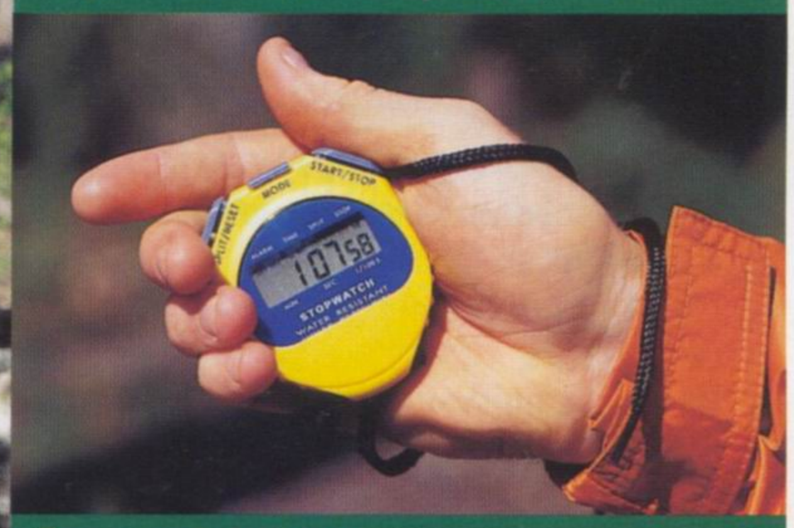
Джоггинг весной? Великолепно! Тренировки под открытым небом? Отлично! Тем более что в любом лесопарке найдутся подходящие тренажеры. Вот тебе 7 упражнений и уйма полезных советов по их выполнению. Эти тренировки помогут тебе развить свои физические возможности — мышечную силу, равновесие, подвижность, гибкость, выносливость. После можно поиграть в баскетбол и закончить тренировку серией прыжков.

Фото: Photolibrary

Средства контроля

Не забывай о хронометраже

Благодаря хронометру твои достижения станут для тебя очевиднее, а значит, повысится мотивация к тренировкам. Ведь после каждого очередного занятия ты наверняка будешь отмечать, что на выполнение упражнений ты тратишь меньше времени.



Следи за пульсом

При переходе от одного тренажера к другому тебе необходимо время, чтобы восстановиться. В паузе стоит измерить пульс. Для этого коснись средним и указательным пальцами артерии на шее и посчитай число ударов за 10 секунд. Умножай, понятное дело, на шесть. Идеальное максимальное число ударов в минуту: 220 минус возраст. Но! Эта величина может изменяться в зависимости от физического состояния, возраста и уровня спортивной подготовки. Тебе следует определить собственные границы пульса.

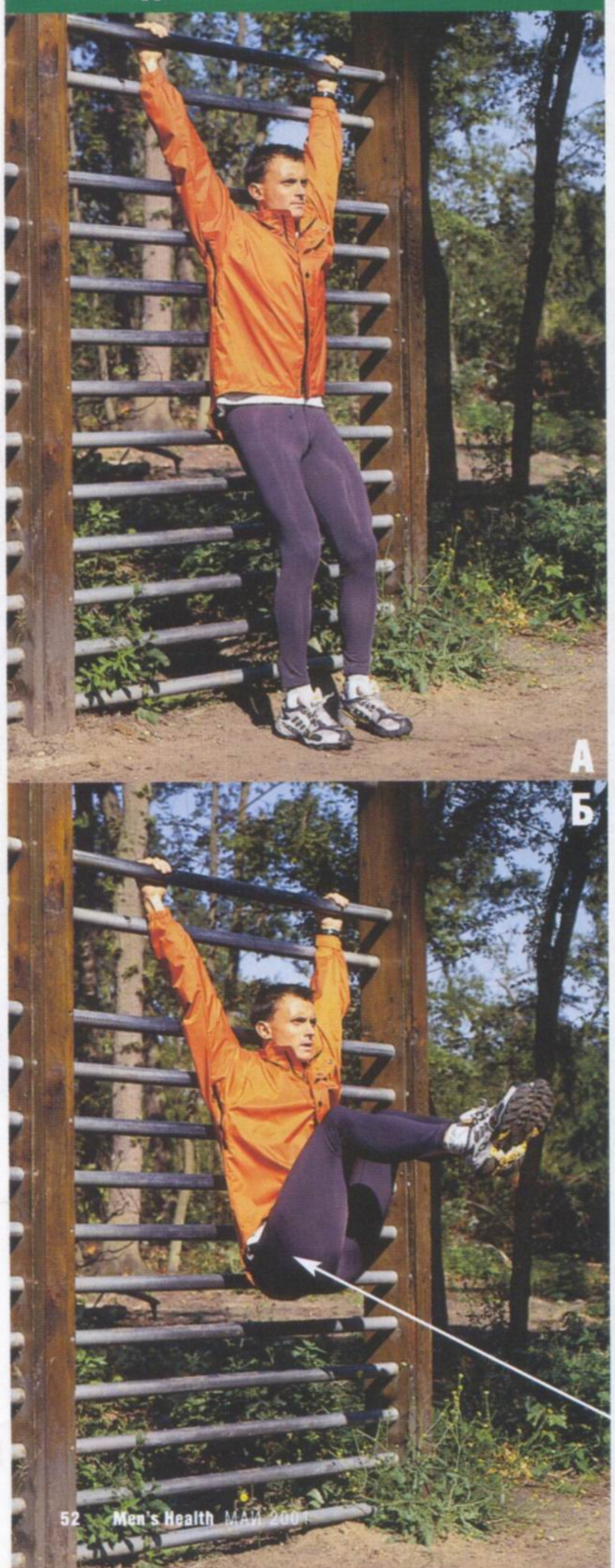
Попей воды

И не важно, жарко сегодня или прохладно. Ежедневно твой организм нуждается примерно в полутора литрах воды, а в день тренировок эту дозу вполне можно удвоить.

№1 Сгибания туловища

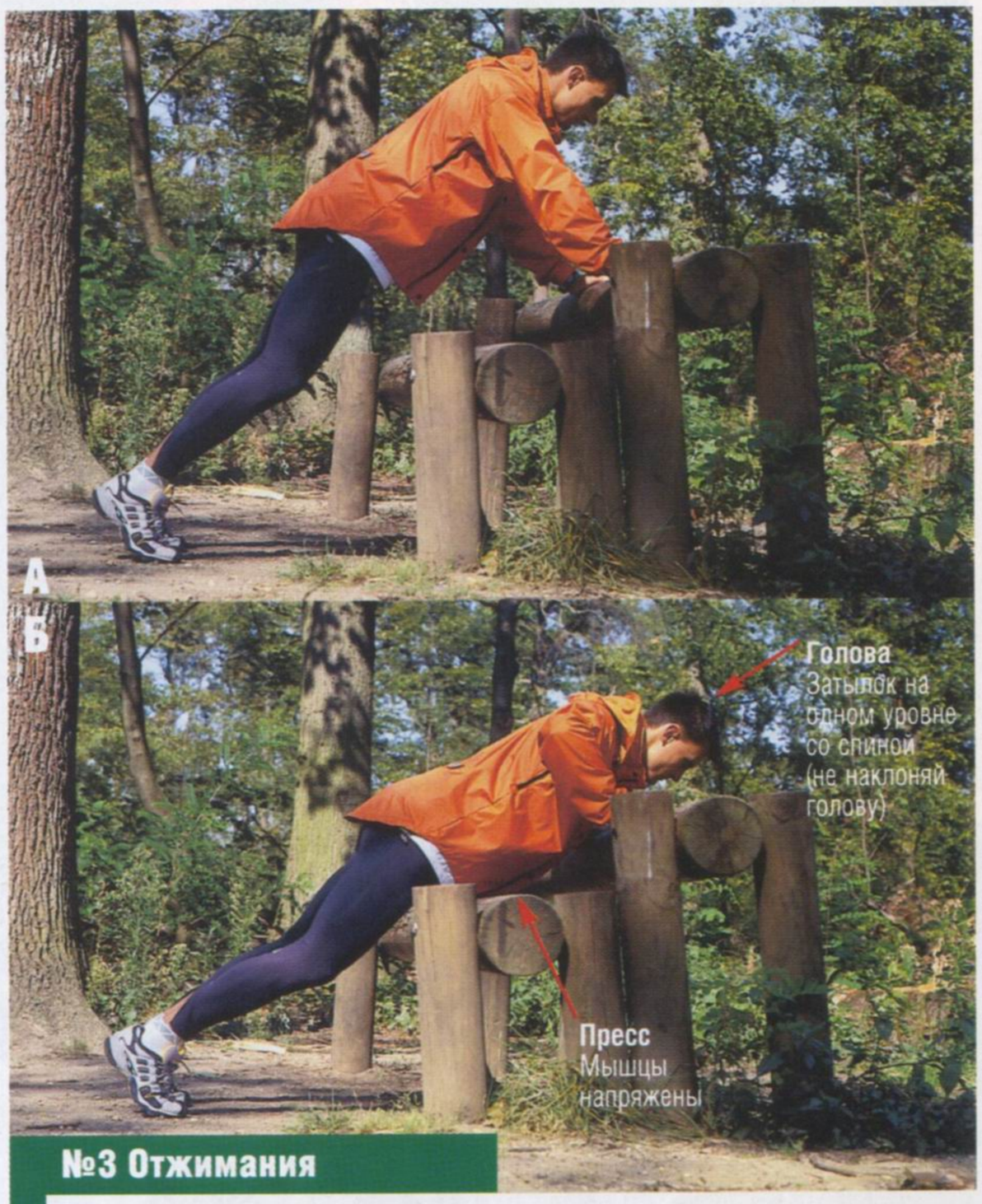
Тренажер: шведская стенка.
Работают: мышцы пресса и сгибатели бедра.
Исходное положение: сядь лицом к шведской стенке, зацепись мысками за вторую перекладину снизу. Пятки касаются земли, руки на затылке.
Техника: отклоняй корпус назад, пока угол между корпусом и бедрами не составит 90°. Затем наклонись грудью к коленям — постепенно и не приподнимая руками затылок.
Совет тренера: спина должна быть слегка согнута.
Повторы: 3 подхода по 20–25 повторов; время отдыха между повторами — от 30 с до 1 мин.
Дыхание: отклонить корпус — вдох, подняться — выдох.

№2 Подъем ног в висе



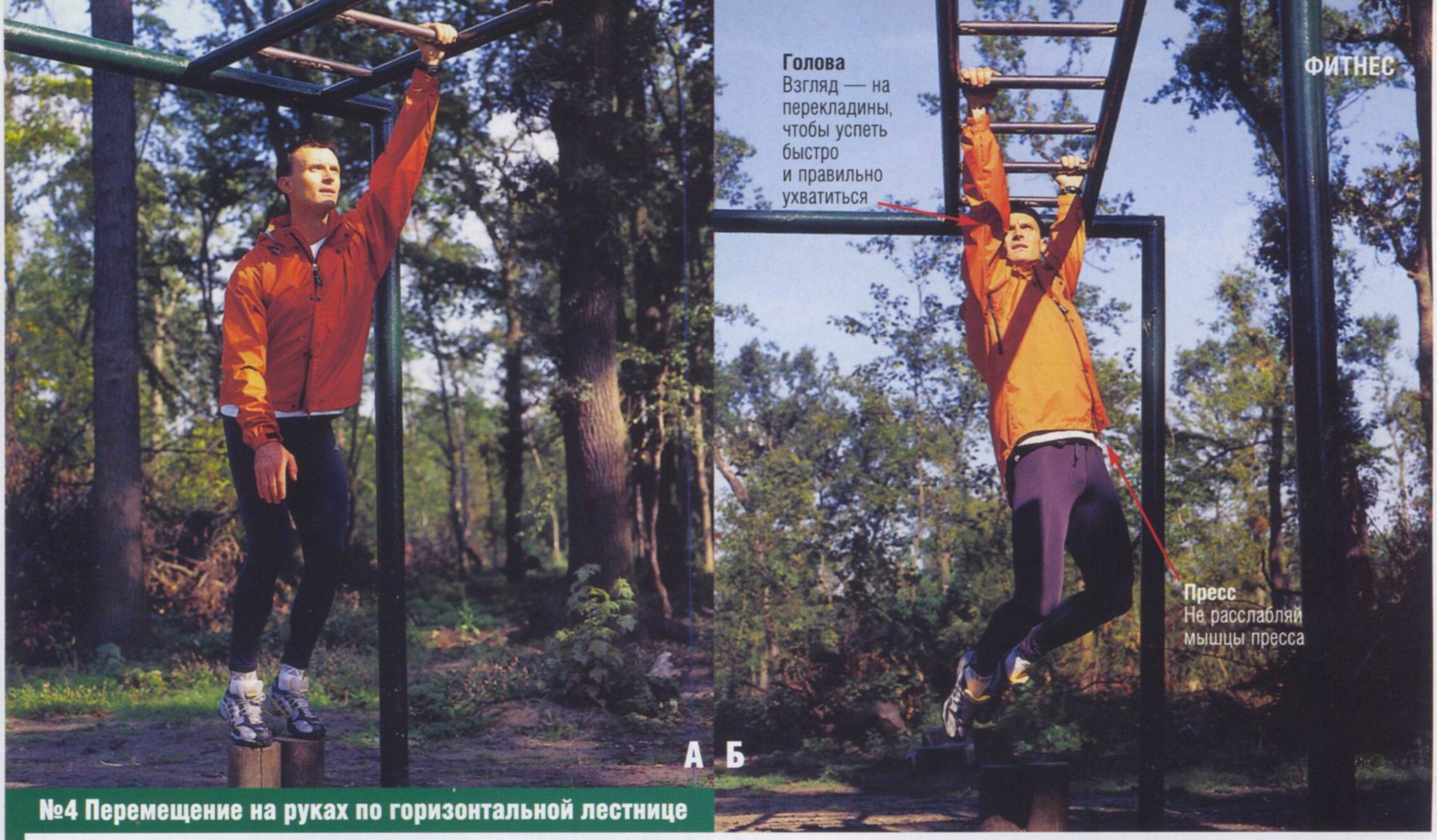
Тренажер: шведская стенка.
Работают: мышцы пресса и сгибатели бедра.
Исходное положение: ухватись за достаточно высокую перекладину, но так, чтобы ноги касались земли. Руки как минимум на ширине плеч.
Техника: подтяни бедра к животу так, чтобы голени оказались на уровне груди. Медленно вернись в исходное положение и повтори сначала.
Совет тренера: когда опускаешь ноги в исходное положение, мышцы пресса должны быть напряжены во избежание травм нижней части спины.
Повторы: 3 подхода по 15 повторов; время отдыха между повторами — от 30 с до 1 мин.
Дыхание: поднять ноги — вдох, опустить — выдох.

Ягодицы
Спина касается стенки



№3 Отжимания

Тренажер: два горизонтально расположенных бревна.
Работают: в основном, мышцы груди, а также плечи и трицепсы.
Исходное положение: мыски упираются в землю, спина выпрямлена (чтобы не прогибать поясницу, задействуй пресс).
Техника: опираясь на бревно медленно опусти грудь, при этом мышцы ног напряжены, а мыски остаются неподвижными. Вернись в исходное положение, оттолкнувшись руками и напрягая мышцы груди.
Совет тренера: следи за правильным дыханием, хотя отжимание от бревна выполнить легче, чем обычное отжимание.
Повторы: 3 подхода по 15 повторов, время отдыха между повторами — 30 с.
Дыхание: вниз — выдох, вверх — вдох.



№4 Перемещение на руках по горизонтальной лестнице

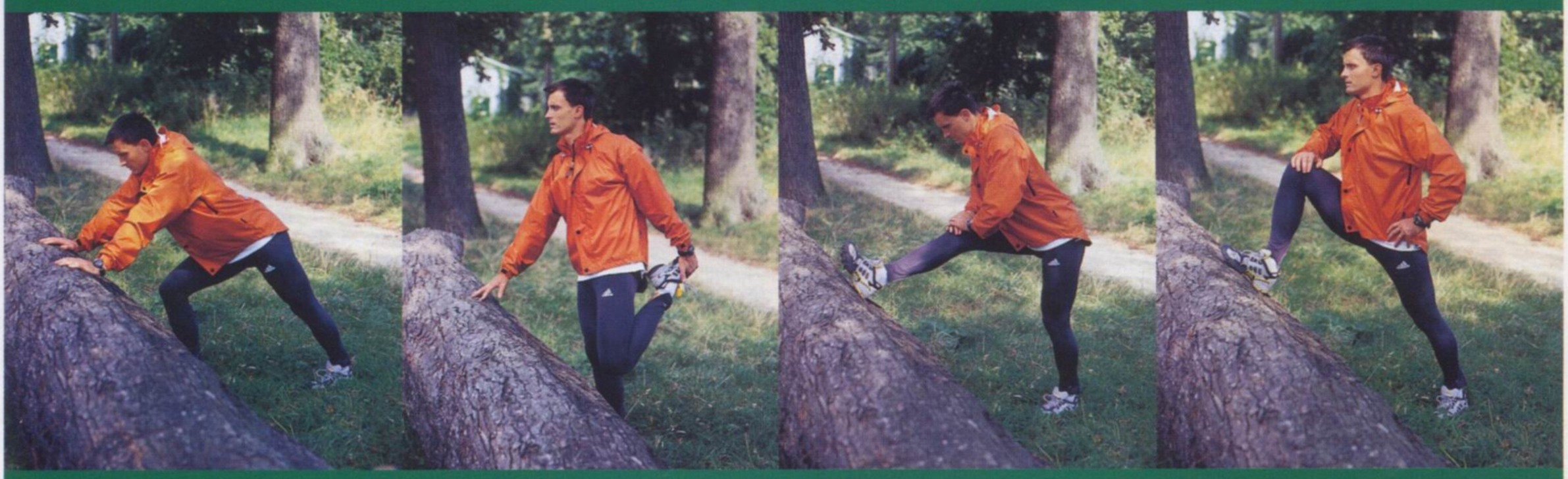
Тренажер: горизонтальная лестница
Работают: плечи, предплечья, пресс, мышцы спины.
Исходное положение: возьмись за перекладину лестницы одной рукой.

Техника: передвигайся на руках от одной перекладины к другой. Старайся не раскачивать туловище и задействуй плечи, мышцы спины и пресс.
Совет тренера: это на первый взгляд простое упражнение требует неплохой физической подготовки. Если тебе оно кажется слишком легким, попробуй передвигаться, хватаясь за каждую вторую перекладину.

Повторы: максимальное число повторов вперед и назад.
Дыхание: не задерживай дыхание, особенно в момент максимального усилия. Это ключ к правильному выполнению упражнения.

Потянемся

Растяжки — это не передышка, а необходимость, особенно если на улице прохладно. Они нужны перед джоггингом, чтобы разогреть мышцы и кровеносные сосуды. Прежде чем приступить к растяжкам, советуем походить на месте в течение пары минут — это поможет избежать растяжений и других травм. А теперь 10 минут посвяти растяжке.



Для голеней

▶ **Каким образом?** Опираясь на толстое бревно руками, отставь одну ногу на максимальное расстояние так, чтобы пятка не отрывалась от земли.
▶ **Как долго?** Зафиксируй положение на 20–30 с, а затем смени ногу. Сделай 2–3 растяжки для каждой ноги.

Для квадрицепсов

▶ **Каким образом?** Слегка опираясь рукой на бревно, чтобы сохранить равновесие, другой рукой возьмись за стопу согнутой в колене ноги так, чтобы передняя часть бедра находилась на одной линии с грудью.
▶ **Как долго?** Зафиксируй растяжку на 15–20 с, немного отдохни и смени ногу. Выполни 2–3 повтора с каждой ногой.

Для поясницы и ног

▶ **Каким образом?** Слегка согнутая в колене нога упирается в бревно. Немного наклонись вперед, сохраняя спину прямой, и сразу почувствуешь растяжку задней части бедра.
▶ **Как долго?** Зафиксируй положение на 15–20 с, отдохни и повтори то же с другой ногой. Выполни 2–3 повтора для каждой ноги.

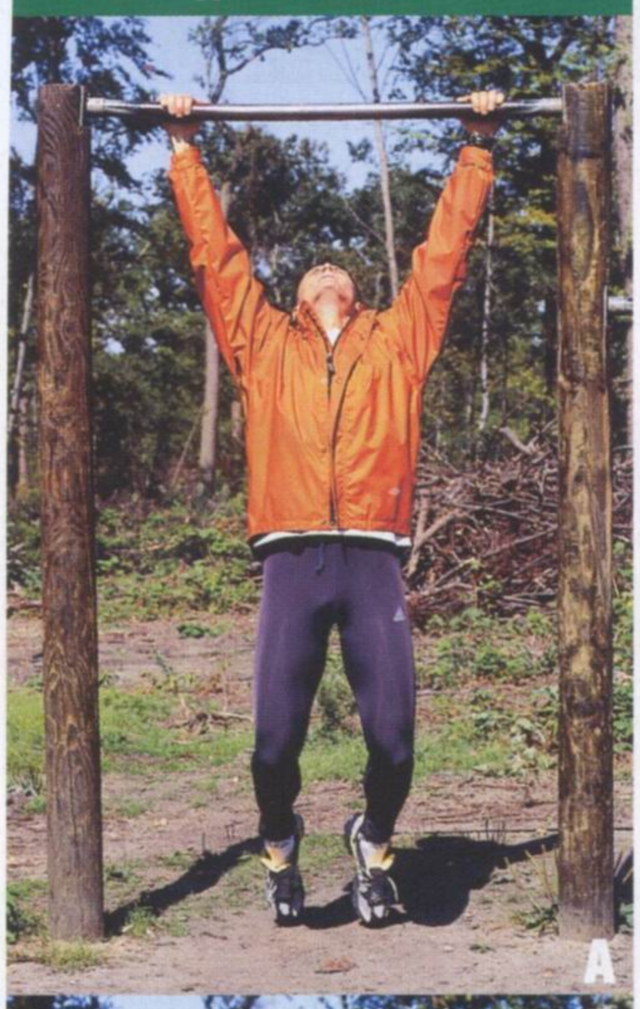
Для бедер

▶ **Каким образом?** Поставив ногу на бревно так же, как и в предыдущем упражнении, согни ее в колене так, чтобы почувствовать растяжку бедра другой ноги.
▶ **Как долго?** Зафиксируй положение на 15–20 с, немного отдохни и смени ногу. 2–3 повтора для каждой ноги.

№5 Бег с барьерами

Тренажер: барьеры — круглые бревна на высоте от 20 см до 1 м.
Работают: мышцы бедра и голени.
Исходное положение: передвигайся небольшими шагами от одного препятствия к другому, преодолевая барьеры в прыжке.
Техника: более низкое препятствие старайся преодолевать в прыжке. Более высокое можно перепрыгнуть, отталкиваясь от него одной ногой.
Совет тренера: постарайся найти препятствия с постепенно возрастающей высотой.
Повторы: если тебе нравится долго прыгать через бревна, следи за тем, чтобы не упасть.
Дыхание: такое же, как при обычном беге.

№6 Подтягивания



Голова Подбородок над перекладиной.

Ноги Остаются согнутыми в коленях

Тренажер: высокий турник.
Работают: мышцы спины.
Исходное положение: ухватись за перекладину прямым хватом, ноги чуть касаются земли.
Техника: задействуй мышцы рук и спины с самого начала подтягивания. Подтянись так, чтобы подбородок находился над перекладиной, затем медленно вернись в исходное положение.
Совет тренера: как вариант можно использовать обратный хват. При этом упражнение выполнить легче и оно укрепляет бицепсы.
Повторы: выполни 2–3 подхода по 10 повторов с перерывом на отдых 1 мин.
Дыхание: вверх — вдох, вниз — выдох.

Вариант «В»:
С обратным хватом упражнение выполнять легче.

№7 Выход силой

Тренажер: низкий турник.
Работают: мышцы спины, трицепсы, плечи, бедра
Исходное положение: ухватись за перекладину, ноги согнуты в коленях.
Техника: опираясь руками, вынеси корпус над перекладиной и с помощью рук поддерживай равновесие. Задержись на 1–2 с и вернись в исходное положение. Внимание: корпус не отклоняется ни вперед, ни назад!
Совет тренера: это упражнение гораздо сложнее чем может показаться на первый взгляд. Не обольщайся! Поэтому чтобы сохранять ритмичность, отдых между повторами должен быть достаточным.
Повторы: 3 подхода по 12 повторов с отдыхом в перерывах между повторами от 30 с до 1 мин.
Дыхание: вверх — вдох, вниз — выдох. MH

Пища для размышлений

Голова не варит? Посмотри, что надо съесть, чтобы быстро поумнеть.

Автор: Роберт Кузнецов

Что такое мозг? В сущности, заурядная мышца. Ее даже не видно, так что на первый взгляд особой нужды в ней и нет, только место в голове занимает. (А как отлично разместился бы там мобильный телефон!) На второй взгляд у хорошего мозга есть свои преимущества. Они, может быть, не так очевидны, как в случае с простатой, но они все же есть. Чтобы понять, зачем нужен хорошо работающий мозг, надо немного подумать, а чтобы немного подумать, нужно чтобы мозг работал хорошо. Что и требовалось доказать.

Для хорошей работы мозгу нужно особое питание, мы же, как правило, едим то, что требует желудок. Мозг в результате голодает — плохо думает, снит тревожные сны, подсовывает старые анекдоты, когда надо смешно пошутить. В общем, мозг надо кормить правильно. Вот несколько диетических советов для серого узника черепной коробки. Прислушайся к ним, и у тебя заработает память, сконцентрируется внимание, а шутки станут смешными.

Понедельник, 8.00
Презентация

Чем подкрепиться: овсянка с корицей и сахаром

Университет Торонто внезапно открыл, что некоторые блюда, богатые углеводами, например овсянка, производят на мозг такое же воздействие, как прямая инъекция глюкозы в голову.

Твое тело моментально достает глюкозу из углеводов и направляет ее в мозг, чтобы помочь ему функционировать. Другими словами, чем выше концентрация глюкозы у тебя в крови, тем лучше у тебя с памятью и концентрацией. Нет под рукой овсянки или не можешь ее выносить даже с корицей и сахаром? Съешь хотя бы банан или булку. Они тоже быстро переплавятся в глюкозу.

Вторник, 15.30
Дневная прострация

Чем подкрепиться: чашка кофе и два шоколадных печенья

Это настоящее реактивное топливо для мозга. В одном британском исследовании указывалось, что подопытные, получившие дозу кофеина, эквивалентную одной чашке кофе, тут же демонстрировали улучшение внимания и лучше справлялись с особо трудными заданиями. Вместе с кофе проглоти пару шоколадных печений, пончик или кусочек сыра. Жир, содержащийся в таких изделиях, запускает реакцию выделения холецистокинина — гормона, который приостанавливает вывод пищи из желудка. Это поможет максимально эффективно усвоить кофеин. При этом желательно ограничиться одной чашкой. Согласно тем же исследованиям, те, кто выпил несколько чашек кофе, показывали результаты похуже.

Среда, 10.30
Срочная встреча с начальником

Чем подкрепиться: горсть изюма

Прибереги экзотические фрукты для романтического вечера. В старом добром изюме содержится такая уникальная вещь, как бор. Исследования доказали, что добровольцы, употреблявшие в день 3,2 мг бора, показывали лучшие результаты в тестах на память и внимание, чем те, кто обходился меньшим количеством бора в день. «Большинство мужчин полу-

Фото: Stone, Shin Ohira

чают до смешного мало бора — жалких 1,2 мг в день», — считает Джеймс Пенланд, ведущий исследователь Ассоциации диетологов США. Между тем полчашки изюма приносят с собой сразу 1,8 мг этого волшебного элемента периодической системы. Яблоки и орешки тоже богаты бором, хотя на первый взгляд это незаметно.

Четверг, 18.45
Сверхурочная работа

Чем подкрепиться: бутерброд с яйцом и листом салата + стакан молока
Яйца и молоко — богатейшие источники холина, питательного вещества, колоссально улучшающего память. В ходе исследования этого явления природы студентам давали 3-4 грамма холина за час перед тестами на запоминание. Другой группе студентов не давали ничего, в результате первая группа показала лучшие результаты. «Видимо, холин повышает выделение ацетилхолина — медиатора, который помогает мозгу хранить и находить информацию», — догадался Стивен Зайцель, профессор диетологии Университета Северной Каролины. И хотя подопытные студенты получали холин в чистом виде, нам представляется, что употребление его с пищей также не вызовет приступа склероза.

Пятница, вторая половина дня
Халтура во время обеденного перерыва

Чем подкрепиться: бутерброд с курицей
В таких гастрономических изысках, как бутерброд с курятиной, содержится аминокислота тирозин. Американские исследователи из Пентагона задавали солдатам задачки на запоминание и многозадачное мышление. Обнаружилось, что бойцы, подкормленные тирозином за час до задания, справлялись с упражнениями лучше, чем их братья по оружию, оставленные без тирозина. «Все потому, что тирозин помогает организму поддерживать уровень дофамина — медиатора, способствующего нормальной работе механизмов памяти», — сказала по этому поводу Патриция Дойстер, проводившая исследование. Курятина богата тирозином, но усвоить его в достаточном количестве можно только с помощью углеводов. Так что, если хочешь улучшить свою многозадачность, ешь куриное мясо вместе с хлебом. MH

Влияет ли то, что мы едим, на умственную деятельность?

Правда ли, что мозг — большой любитель сладкого?
► **Правда** Специалисты-диетологи утверждают, что ежечасно мозгу необходимы 4 г глюкозы. Более того, сахар — основная пища для мозга, и если ее недостаточно, умственная энергия черпается из жирных кислот.

Правда ли, что без жиров мозг погибнет?
► **Правда** На 60% мозг состоит из жира, поэтому часто нуждается в такой подпитке, как арахисовое, соевое, оливковое, подсолнечное, кукурузное масла, которые содержат две разновидности жирных кислот. Каждая из них необходима для деятельности мозга, поэтому старайся разнообразить приправы и заправки.

Правда ли, что рыба стимулирует деятельность мозга?
► **Неправда** Очень долго считалось, что фосфор, содержащийся в больших количествах в рыбе, помогает концентрировать внимание и укрепляет память. На самом деле фосфор, так же, как и кальций, влияет в основном на крепость костей скелета. В общем, не способствует фосфор ни освещению, ни просвещению.

Правда ли, что бокал вина перед экзаменом помогает лучше сосредоточиться?
► **Неправда** Алкоголь — это яд для нервных клеток. Он нарушает структуру их мембран и, соответственно, передачу информации в головной мозг.

Как не выжить из ума?

С годами к нам приходит мудрость, а также болезнь Альцгеймера, или попросту маразм. Но совсем не обязательно дожидаться преклонных лет, чтобы узнать одну мудрую вещь: маразм можно предотвратить, если соответствующим образом кормить свой мозг.

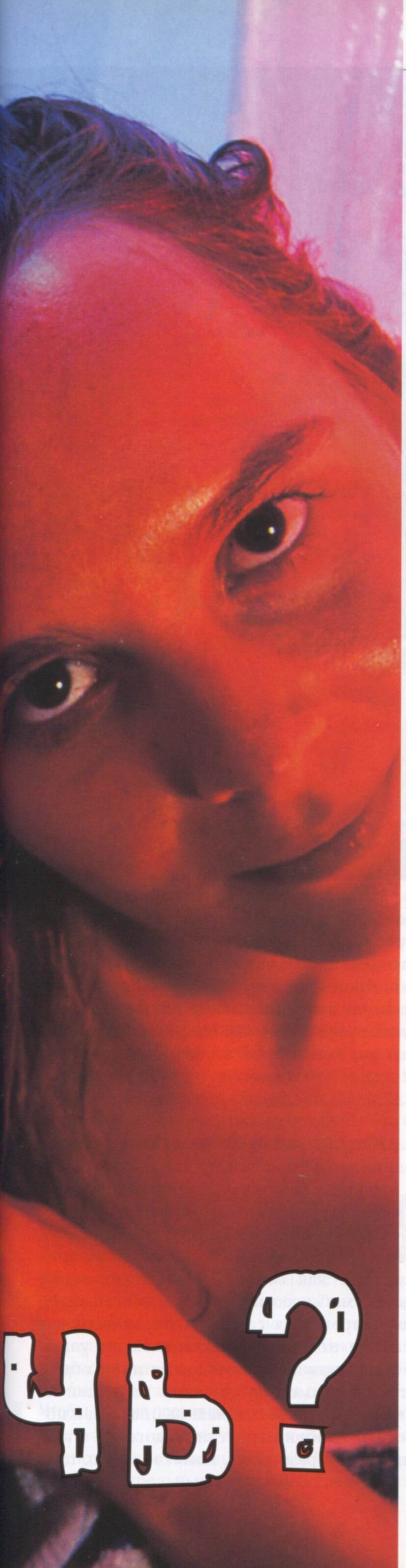
► **Вегетарианская пицца**
Она дает тот же целебный эффект для мозга, что и формальдегиды, с той разницей, что есть ее намного вкуснее. Возьмем, к примеру, крыс. Исследователи Университета Тафтс посадили группу престарелых крыс на антиоксидантную диету из овощей и фруктов. В результате возрастные изменения в мозгах грызунов не только остановились, но и пошли в обратную сторону. «Антиоксиданты восстанавливают оксидантные повреждения мозга человека точно так же, как это получилось с крысами», — сказал Джеймс Джозеф, глава лаборатории. Так что, если хочешь умереть в твердой памяти, заказывай почаще вегетарианскую пиццу и по ходу трапезы жуй фрукты темного цвета — клубнику или чернику.

► **Сэндвич с тунцом**
Консервированный тунец хорош для оголодавшей кошки. Для борьбы же с маразмом не обойтись без свежего тунца. Только в нем содержится докозагексановая кислота (DHA), особый тип жирных кислот, который может предотвратить болезнь Альцгеймера. Обследование 1000 добровольцев показало, что люди с высоким уровнем DHA в крови на 40% меньше были подвержены риску подхватить старческий маразм. Так что, кто не кушает тунец, у того плохой конец. А нету тунца, подкрепись грецкими орехами — из всех продуктов неморского происхождения в них больше всего DHA.

«Так я и поверила, что пятеро мужиков два часа подряд смотрели футбол и пили пиво! Не делай из меня идиотку! Придумай что-нибудь поубедительнее!» Она замолкает на сутки, стоит тебе посмотреть на другую. Она подслушивает разговоры и подглядывает в компьютер. Она разыгрывает античные трагедии, когда ты собираешься к друзьям, и заводит беседы о кастрации, если ты задержался на полчаса. А уж если твой мобильный ненароком отключился, это может обернуться заметкой в «Хронике происшествий» под заголовком «Женщина сожгла своего сожителя живьем». Если это так, то спешим тебя поздравить: у тебя ревнивая девушка. Будем лечить. Скальпель!

Автор: Александр Заиц

Молился ли ты на НО



ЖЕРТВ И РАЗРУШЕНИЙ ЕСТЬ

Ревность — благородное чувство, воспетое поэтами и прозаиками разных стран. Так кажется, пока не столкнешься с ревностью лицом к лицу. Точнее, пока с помощью своей подруги не столкнешься лицом со сковородкой. (А ведь когда вы познакомились, тебе казалось, что она похожа на Бэмби…) Тут-то и приходит понимание, что ревность — чувство совсем не благородное. И мысль о том, что в наше мало драматичное время любые эмоции в цене, как-то не утешает. Ревность в том или ином виде знакома каждому человеку. По статистике 90% пар переживали взрывы ревности. 11% разводов происходят по вине этого «зеленоглазого чудовища». (Так назвал ревность поэт и прозаик Шекспир. Почему именно зеленоглазого, он не уточнил.)

Ревность бывает двух типов — обоснованная и бредовая. Если ты, к примеру, хочешь затеять «секс втроем», то ревность твоей подруги можно считать вполне обоснованной, особенно если ее нет в списке участниц. Если же подруге кажется, что, спускаясь утром за газетой, ты каждый раз совершаешь развратные действия со старенькой почтальоншей, то это типичный случай ревности необоснованной.

Обоснованная ревность хороша тем, что у тебя всегда есть возможность с ней справиться. Просто прекратив ее, так скажем, обосновывать. Это сложно, но можно.

Беспочвенные подозрения в неверности — куда более трудный случай. Это болезнь, разновидность паранойи, которая психиатрами так и называется — бред ревности. Единственный плюс этой болезни состоит в явности симптомов. Тебе не нужно ломать голову и водить девушку на анализы, ты не перепутаешь ревность со склерозом или клаустрофобией. «Откуда у тебя на ботинках следы губной помады, паразит?!» — это он, родимый, — бред ревности.

Не стоит пускать болезнь на самотек. Даже очень спокойная и совсем неизобретательная женщина, обуреваемая ревностью, может превратиться в изощренного и коварного мстителя. Только запусти — и вчерашняя уютная хлопотунья в клетчатом переднике порушит твою карьеру и квартиру, а может даже выкинуть в окно коллекцию гоночных машинок. В гневе ревнивые женщины способны на всякое.

КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Итак, что делать, если тебя ревнуют? Прежде всего обрати внимание на свой имидж. Перестань таскать в карманах фантики от презервативов. Попробуй закрашивать параллельные царапины на спине тональным кремом. Не помогает? Жаль. Придется углубляться в дебри психологии.

Для начала надо понять, что это за ревность — доступная доводам рассудка или дикая необузданная стихия. В первом случае может быть вполне достаточно одного задушевного разговора. Бывает, что женщина сама понимает, что ее ревность отравляет всем жизнь, она почти готова признать проблему, остается только это дело проговорить. Но будь во всеоружии — на фоне вдумчивой беседы двух рациональных людей могут вспыхивать реплики вроде «А почему в тот четверг в прошлом году, когда ты ушел к Пете чинить компьютер, ты не взял с собою воблу как обычно?» Тебе придется ответить за все прогулы, объяснить несостыковки и улики.

Развеивание подозрений — общий прием лечения ревности. Неизвестность — главная пища нашего зеленоглазого монстра, ревнивица никогда не бывает полностью уверена в измене. Эта неясность выматывает ее, заставляет нанимать детективов и взламывать пароли, только чтобы увериться в своих предположениях или отмести их. Так что, если возможно объяснить совпадение событий, доказать, что эти конкретные подозрения необоснованны, то приступы ревности можно гасить в самом зародыше.

Бывают у болезненной подозрительности и вполне конкретные причины. Сейчас мы рассмотрим основные и наметим способы борьбы за свободу, но сразу предупреждаем: женщина не велосипед, и распознать причину поломки бывает трудно. Бывает, что до правды не докопается ни один психотерапевт. А ведь причины могут еще наслаиваться и хитро сплетаться. В общем, терпения тебе, друг.

ОНА ТЕБЯ РЕВНУЕТ, ПОТОМУ ЧТО ЕЕ ПАПУ БИЛИ СКАЛКОЙ

Тяжелое детство — универсальное объяснение всех заболеваний души и тела. Это тебе в два счета растолкует любой психоаналитик. Если верить американским фильмам, то всех женщин в детстве насиловали отцы и отчимы. Даже если твоя ревнивая подруга избежала в свое время такого приключения, то в младенчестве покопаться не помешает. Возможно, у твоей женщины имеется сформированный с детства сценарий взаимоотношений мужчины и женщины. Мама все время ревновала папу, заслуженно или не очень — уже не важно. У девочки, которая наблюдала в течение многих лет эту драму, на всю жизнь закладывается сценарий: мужчину обязательно нужно ревновать. Потому что это нормальный способ с ними, извергами, общаться. И если поводов не видно, значит, мы плохо ищем, сейчас начнем искать сильнее.

Чтобы с тобой не играли в молчанку трое суток Поведенческие сценарии на редкость устойчивая штука. Ломка стереотипов — задача для опытного психоаналитика, но гораздо раньше, чем закончится курс лечения, у вас кончатся деньги на еду, и проблема ревности отойдет на второй план. Попробуй сам аккуратненько расспросить подругу о золотом детстве. И если обнаружишь, что ее реакции на мужское поведение запрограммированы, попробуй сломать стереотип сам. Сценарий потому так и называется, что в нем расписаны все реплики и реакции. Поступи вопреки ее ожиданиям. Если ее папа устраивал скандалы маме, веди себя мирно, если он забито оправдывался, будь смелее. Во время сцен ревности старайся вести себя неожиданно. Попробуй, например, в самый разгар скандала подарить ей цветок, пригласить на танец или просто ляг на пол и закрой глаза — сбей ее с толку. Возможно, после этого она поймет, что вариантов развития событий в жизни больше, чем в ее голове. Когда актеры подают реплики невпопад, весь сценарий начинает трещать по швам — это тебе любой режиссер скажет. Представь, что было бы, если бы Дездемона вместо того, чтобы молиться, вдруг решила покрутить перед сном сальто?

ОНА ТЕБЯ РЕВНУЕТ, ПОТОМУ ЧТО ОНА ХОРОШАЯ ХОЗЯЙКА

Это только на первый взгляд кажется, что ревность возникает по ходу большой любви. «Ревнует значит любит» — как бы не так. Властная и сильная женщина может расценивать своего партнера как личное движимое имущество. Она распоряжается им, его временем, держит под контролем его дела. В такой схеме отношений женщина наслаждается своей властью, это ее доминирующее чувство, и любовь тут ни при чем. Как только ее имущество пытается действовать самостоятельно, она впадает в панику — грабют! Ее обуревает страх потери власти, и она начинает борьбу за свое, кровно нажитое. Будь готов к тому, что она поставит на тебя сигнализацию с мультиломком в ширинке.

Чтобы к тебе на работу не вызывали налоговую С агрессивными собственницами бороться трудно. Может, даже стоит подумать, нужна ли тебе такая домоправительница вообще. Все ли у тебя в порядке с самооценкой, если ты позволяешь ей обращаться с тобой как с ручной крысой? Постарайся донести до этой эгоистки, что люди не принадлежат друг дружке как вещи. Разверни ситуацию: начни ревновать ее сам. С классическими «Где ты была?», «Не смей больше встречаться со своим блудливым начальником!» и «Я не позволяю тебе ходить по улице в этой юбке. И без паранджи». Властные женщины обычно очень ценят свою самостоятельность и независимость. Так что она быстро начнет давать задний ход и попытается выработать с тобой паритетный договор о взаимной независимости. В разумных, понятное дело, пределах.

Фото: Voller Ernst

ОНА ТЕБЯ РЕВНУЕТ, ПОТОМУ ЧТО ЕЙ ХОЧЕТСЯ ТЕБЕ ИЗМЕНИТЬ

Этот экстравагантный тип возникновения ревности любят использовать сочинители психологических триллеров. Представь: женщина сама склонна к походам на сторону, изменяет или пребывает в постоянной борьбе с таким соблазном. Легко относиться к этому она не может, возмущенный разум кипит, противоречия раздирают героиню и требуют выхода наружу. Чтобы снять напряжение, она начинает обвинять партнера в своих грехах. «Ты хочешь мне изменить, подлец!» — кричит она, и ей легчает. Это называется проекция — наделение другого человека своими качествами. (В жизни не угадаешь, какой известный психолог на букву «Ф» это придумал.)

Чтобы твоей маме не сообщали, что ее сын — кобель В отличие от мужчин, которые от природы ориентированы на то, чтобы передать свои гены максимальному числу партнерш, женщины более ценят качество, чем количество. Если твою женщину мучают нереализованные желания, ты можешь их реализовать, не прибегая к посторонней помощи. Внеси больше разнообразия и энергии в ваш секс. Не нужно чаще — нужно волнительнее. Проще всего придать процессу больше драматизма, выбирая для секса непривычные и неожиданные места: военный аэродром, уютное сельское кладбище, президентскую ложу в театре... Удовлетворенная жизнью женщина начнет проецировать свою удовлетворенность и на тебя.

ОНА ТЕБЯ РЕВНУЕТ, ПОТОМУ ЧТО ЕЙ НЕЧЕМ ЗАНЯТЬСЯ

Бывает и так: сидит себе мужняя жена дома, работать ей не надо, готовить тоже — живи, олицетворяй уют, храни очаг. Муж, естественно, пропадает на работе, а она сидит дома и любит его. Любит-любит, любит-любит, а он все на работе. Начинаются мысли: я люблю его больше, чем он меня. Сегодня я весь день думала о нем… А он думал обо мне? Он пришел поздно, поел и срубился — подозрительно. Начинаются расспросы: а где ты был, а с кем? Это ревность от безделья, от скуки. Поскольку такой женщине как-то надо коротать время, она предается фантазиям о том, чем занят ее муж.

Чтобы в тебя не бросались кофеварками Ревность от безделья лечить легко. Просто добавь воды, в смысле займи ее делом. Курсы икебаны, интересная работа — пусть куда-то ходит и ей не хватает времени. Хозяйство слегка пострадает, зато ей некогда будет забивать голову ерундой. Чем более независимо чувствует себя женщина, тем легче дарит независимость тебе.

ОНА ТЕБЯ РЕВНУЕТ, ПОТОМУ ЧТО У ТЕБЯ ДРУЗЬЯ — МАНЬЯКИ

Вполне нормальная девушка начнет беспокоиться, если твои друзья только и делают, что обсуждают, кто, как, кого и когда подснял и оприходовал. А потом ты зависаешь с ними на все выходные. Элементарная логика, даже женская, подскажет ей вопрос «А чем вы, собственно, занимались?» Не может быть, чтобы ты разгадывал кроссворд посреди бешеной оргии.

Чтобы тебе не порезали все галстуки Укрепляй репутацию друзей. А также намекни им, что они ставят тебя в двусмысленное положение своими рассказами. Пусть запасаются автомобильно-футбольными темами, когда идут к вам в гости.

ВРЕМЯ ХУДЕТЬ

Новый подход к снижению массы тела
от швейцарской фармацевтической компании
Ф. Хоффманн Ля Рош Лтд (Базель, Швейцария)

1 **Способствует похуданию и предотвращению повторного набора веса.**

Масштабные клинические испытания доказали, что новый подход эффективно помогает не только сбросить вес, но и не набирать его вновь.

2 **Не влияет на мозг, сердце и другие внутренние органы.**

В отличие от других средств по снижению веса, данный подход подразумевает несистемное действие: никак не влияет на сердце, центральную нервную систему и другие внутренние органы.

3 **Безопасен при длительном приеме.**

Самые масштабные клинические испытания, когда-либо проводившиеся в мире в области снижения веса. Доказано отсутствие развития лекарственной зависимости или привыкания.

УЗНАТЬ О НОВОМ ПОДХОДЕ К СНИЖЕНИЮ МАССЫ ТЕЛА, РАЗРАБОТАННОМ ШВЕЙЦАРСКИМИ УЧЕНЫМИ-ФАРМАКОЛОГАМИ, А ТАКЖЕ ЗАДАТЬ ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ ПО СНИЖЕНИЮ ВЕСА ВЫ МОЖЕТЕ, ПОЗВОНИВ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ «ВРЕМЯ ХУДЕТЬ»

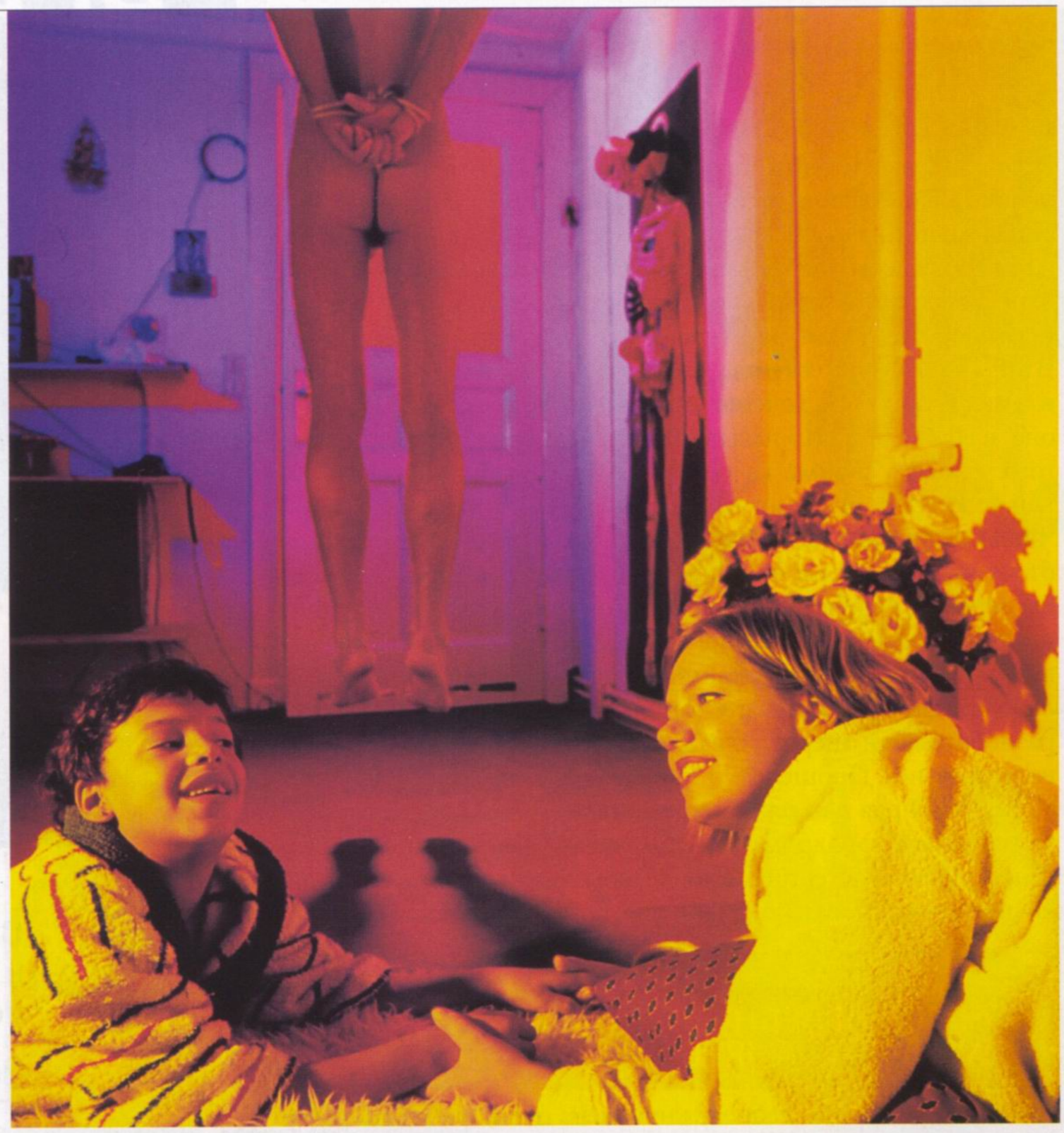
(095) 937 5868

Комитет здравоохранения Москвы. Лицензия: серия МДКЗ №1154/3000

ОНА ТЕБЯ РЕВНУЕТ, ПОТОМУ ЧТО У НЕЕ КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ

Девушка слаба, не уверена в себе и полностью зависима от партнера. Ей кажется, что никому-то она не нужна, и тот единственный человек, что с ней водится, составляет всю ее жизнь. Перспектива остаться одной для такой несчастной равносильна концу света. Боязнь одиночества так сильна, что малейший признак уменьшения интереса к себе вызывает у несамодостаточной леди бешеную ревность и она идет на все, чтобы спастись.

Чтобы на твоей машине не царапали неприличных слов Если твоя девушка часто плачет перед зеркалом, изводит себя диетами и воспринимает комплименты как издевательства, возможно, у нее проблемы с самооценкой. То есть самооценка у нее хорошая, только низкая. И ее нужно поднимать как целину. Дарить подарки по поводу и без, ежедневно уверять девушку, что она самая стройная, сексуальная, обаятельная, умная, лучше всех готовит и «Знаешь, ты похожа на кошку» — они любят быть похожими на кошек. Ну и старый добрый секс — чем больше, тем лучше.



КАК НЕ ДАВАТЬ ПОВОДОВ ДЛЯ РЕВНОСТИ

Если хочешь, чтобы подруга стала разумнее относиться к твоим претензиям на независимость, создай себе кристально чистую репутацию. Вначале придется немного потрудиться, зато потом она успокоится и всем станет легче.

► У партнерши должна быть уверенность, что она в курсе всех твоих дел. Рассказывай ей как можно подробнее, чем занято твое время.

► Никогда ни с кем не заигрывай в присутствии своей мнительной половины. Даже в шутку. Ревность и чувство юмора — вещи несовместные. Мэрилин Монро когда-то сказала: «Мечта миллионов не может принадлежать одному». Никогда не цитируй это высказывание.

► Проводи с ней как можно больше времени вместе.

► Старайся не вспоминать вслух своих бывших подруг. Если она спрашивает, отзывайся о них нейтрально, без эмоций, в том числе отрицательных, ограничься фактами. Ни в коем случае не сравнивай ее с предшественницами даже в выгодном для нее свете.

► Возьми ее пару раз с собой туда, куда ты хочешь ходить один. Она поймет, что ничего интересного в твоей мужской компании не происходит, и расслабится. И все же позванивай ей, когда уходишь один. Это будет значить, что ты не забываешь о ее существовании, как только выходишь за порог.

► Упреждай подозрения. Рассказывая обо всех потенциальных конкурентках, находи в них яркие изъяны. Женщины легко верят в мужские странности: «Да, Света работает моделью, но у нее щель между передними зубами (оттопыренные уши, некрасивые запястья), и, значит, для меня она не существует».

В конечном итоге, если тебя ревнуют, это не так уж и плохо. В любой устоявшейся паре одна половина всегда бывает меньше уверена в другой. Так что, если тебя совсем не ревнуют, значит, скоро начнешь ревновать ты. А это уже совсем другая история. MH

Внимание, конкурс! Каждый из нас хотя бы раз становился объектом женской ревности. (Обоснованной или нет — неважно.) В целях изучения женской психологии и конструктивного обмена опытом, мы решили объявить конкурс читательских рассказов на тему «Что вытворяла моя ревнивая женщина». Возможно, именно твой рассказ однажды очень пригодится другому читателю. Или даже спасет ему какое-то количество здоровья. Лучшие письма мы опубликуем — с комментариями и советами психологов. А авторов вознаградим. По заслугам.

Свои рассказы по понятным причинам не стоит подписывать собственным именем. Так что пиши псевдоним. А на письмо поставь код из семи произвольно выбранных тобой цифр. Если твое письмо напечатают, звони в редакцию и называй свой код — получишь ценный приз...

Причинное место

При решении любой проблемы самое важное — понять, откуда ноги растут.

А это не всегда просто. Иногда болезнь может вызываться вещами, о которых сам бы ты ни в жизнь не догадался. Если бы не прочитал заблаговременно вот эту статью, в которой собраны примеры самых необычных причин самых обычных болезней.

Автор: Роман Пряткин

ИЗО РТА ПЛОХО ПАХНЕТ

Жажда

Твоя слюна — надежный дезинфектор, который мешает бактериям резвиться в ротовой полости. Если ты потребляешь мало жидкости, то тело начинает экономить влагу и не производит достаточно слюны. В пересохшем рту бактерии могут беспрепятственно размножаться и благоухать. Пей два-три литра воды в день — это поможет решить проблему. Также выработке слюны способствует жевательная резинка. Любая, даже без «зимней свежести».

БОЛИТ СПИНА

Твой бумажник

Если сидеть на бумажнике, засунутом в задний карман брюк, очень даже просто можно пережать нерв, проходящий по ягодицам к позвоночнику. И спровоцировать приступ ишиаса — болезни, основным симптомом которой являются острые боли в пояснице.

Курение

Курение мешает нормальному кислородному обмену в позвоночных дисках. В отдельных случаях это может стать причиной частых и продолжительных болей в спине.

Ботинки

Плохо подобранная обувь меняет твою походку. Если ботинок слишком узкий, ты автоматически стараешься при шаге не давить на особо страдающую часть стопы. Если у обуви неправильная колодка, не учитывающая выем на подъеме стопы, то ты ступаешь только пяткой и носком, не используя среднюю часть стопы, — в результате твой вес распределяется неравномерно. Все это ведет к тому, что на ноги и на спину приходится повышенная и непривычная для них нагрузка. И мышцы начинают ныть.

НА ГУБЕ ВСКОЧИЛА КАКАЯ-ТО ГАДОСТЬ

Пиво «Простуда на губах» — это знак того, что в твоем организме живет вирус герпеса. (Он живет у большей части населения планеты. Ничего хорошего в этом нет, но лечить герпес пока как следует не научились.) Чтобы начать активно размножаться, вирусу требуется аминокислота аргинин. А этой аминокислоты навалом в пиве, шоколаде, кока-коле, горохе, арахисе и орешках кешью. (Если исключить горох, то получается классическое барное меню.) Сократи потребление этих продуктов — и вирусу не хватит сил на производство болячек.

МИГРЕНЬ

Хеликобактер пилори

Механизм возникновения мигрени пока еще недостаточно изучен. Медики с азартом исследуют эту проблему, и на свет регулярно появляются все новые гипотезы. Одна из последних версий была выдвинута германскими учеными. По их данным мигрень может быть как-то взаимосвязана с наличием в организме микроба хеликобактер пилори. Вообще-то, хеликобактер занят совсем другими делами — он живет в желудке и по мере сил старается вызывать там гастрит и язву. Но врачи Магдебургского университета выяснили интересный факт: у некоторых больных мигренью, зараженных хеликобактером пилори, после изгнания микроба из организма приступы мигрени тоже исчезли полностью.

ХРИПОТА

Изжога

При изжоге клапан, обычно прикрывающий вход в желудок, расслабляется, и желудочный сок поднимается вверх, иногда доходя до голосовых связок. Так как желудочный сок содержит немалое количество соляной кислоты, связки повреждаются и голос хрипнет. Обычно соляная кислота добирается до связок во сне, когда ты долго находишься в горизонтальном положении. Поэтому не ешь на ночь жирного, не кури, не пей спиртного и избегай употребления продуктов, провоцирующих изжогу: черного хлеба, апельсинового сока, кофе.

НАСМОРК

Малина

Если у тебя есть аллергия на медикаменты, содержащие ацетилсалициловую кислоту (например, аспирин), то твой нос может начать течь и чесаться после того, как ты съешь (а иногда даже просто понюхаешь) продукт, содержащий салицилаты. К таким продуктам относятся: малина, приправа карри, оливки, цуккини, кетчуп, красная смородина, изюм, шампиньоны.

Спортивные достижения

Слишком тяжелые и слишком долгие тренировки вредят иммунной системе. Прежде всего это сказывается на способности тела справляться с переохлаждением. Если ты много занимаешься спортом и при этом часто простужаешься, подумай о том, чтобы снизить нагрузки. ►►►

БОЛИТ ГОЛОВА

Лампа дневного света

Если комната, в которой ты работаешь постоянно, освещается неоновым светильником, головная боль тебе практически гарантирована. Шестьдесят мини-вспышек в минуту тебе ее обеспечат — а именно в таком режиме существуют неоновые лампы. Уменьшить неприятности поможет обычная лампа на рабочем столе — ее постоянный ровный свет отвлечет тебя от мерцания неона.

Сон на животе

Когда ты слишком долго спишь на животе, мышцы шеи в районе затылка перенапрягаются, и это может стать причиной головной боли. Часть вины за эту неприятность несет на себе слишком мягкий матрас. Если бы он был более жестким, то ты, заснув на животе, ворочался бы чаще в поисках положения поудобнее.

Травма щиколотки

Механизм незамысловатый до крайности. Повредив щиколотку, ты начинаешь сильно хромать, стараясь наступать только на здоровую ногу. В результате образуется крен в тазовой области. В то же время ты автоматически пытаешься сбалансировать корпус, склонив голову на противоположную сторону и делая шеей резкие движения при ходьбе. (Не веришь, что это именно так выглядит? Представь, что у тебя болит щиколотка, и поковыляй по комнате, глядя в зеркало.) Мышцы шеи перенапрягаются, сосуды, вдоль них проходящие, сдавливаются, голова начинает болеть.

Клещ домашней пыли

Одна из самых частых аллергий на свете — это аллергия на фекалии домашнего клеща. Обычные симптомы этой аллергии — регулярные насморки, покрасневшие глаза, кашель. Домашний клещ живет повсюду в доме — на коврах, креслах, книжных полках… но больше всего клещей находится в постельных принадлежностях: матрасах, одеялах и подушках. Потому что там тепло и много пищи — отшелушившейся с тебя кожи. Если ты возьмешь себе за правило раз в два месяца отправлять подушки и одеяла в химчистку, аллергические приступы станут реже.

ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ

Перетренировался

В нормальном режиме спорт провоцирует выработку в твоем организме эндорфинов — гормонов радости. Но все хорошо в меру. Слишком тяжелые и продолжительные нагрузки становятся для твоего тела стрессом, после которого настроение может резко упасть.

Дисфункция щитовидной железы

Если щитовидная железа производит недостаточное количество тиреоидных гормонов, в твоем организме нарушается весь обмен веществ. Это ведет к ощущению постоянной усталости, человек не желает ничего делать в принципе и постоянно пребывает в отвратительном настроении. Чаще всего такие приступы происходят весной и осенью и могут длиться по нескольку месяцев подряд. Если с тобой такое происходит, обратись к врачу. Возможно, для полного счастья тебе не хватает только синтетических тиреоидных гормонов.

УСТАЛОСТЬ

Недостаток стресса

Когда вся жизнь — один сплошной стресс, это вредно. Но когда стресса нет вообще — это тоже плохо. При дефиците переживаний жизнь становится скучной. А отсутствие интереса к тому, что ты делаешь, — лучший способ устать, только принявшись за работу. Если на твоем рабочем месте невозможно волноваться о чем бы то ни было вообще, тебе придется искать приключений на свою голову в свободное время.

Храп

У заядлых храпунов дыхание за восьмичасовой сон прерывается примерно пятьсот раз — если учесть, что паузы между храпами обычно длятся от 10 секунд до трех минут. Кислородный обмен от такого способа дышать, надо думать, не улучшается. (Причем настолько не улучшается, что, например, по данным медиков, 40% храпунов становятся жертвами ранней импотенции.) Кроме того, практически все активно храпящие страдают от чувства постоянной усталости. Так что стоит отказаться от алкоголя и снотворного: и то и другое максимально расслабляет мускулатуру гортани и провоцирует усиленный храп.

БЕССОННИЦА

Алкоголь

Обычно от алкоголя как раз хочется спать. Но, как говорится, «сон алкоголика краток и прерывист». Если ты уснул пьяным, то есть риск проснуться уже через три-четыре часа. А все потому, что в состоянии алкогольного опьянения сон слишком часто переходит из глубокой фазы в фазу сновидений и обратно, ритм сбивается и мозг в конце концов объявляет бунт, отказываясь спать дальше в таком сумасшедшем режиме.

Вечерняя тренировка

Многие из нас выбираются в спортзал только глубоким вечером после работы — это неправильно. После активных занятий ты рискуешь не заснуть вообще — за счет того, что твои мышцы как следует разогрелись на тренировке. Для того чтобы заснуть, наоборот, желательно несколько снизить температуру тела: обычно по вечерам она опускается сама. Так что, если тебе не спится, прими холодный душ, открой окно и возьми одеяло потоньше.

БЕСПЛОДИЕ

Горячая ванна

Яички подвешены снаружи тела не для красоты, а потому, что внутри для них было бы слишком жарко. Чем выше температура, тем хуже идет в них производство сперматозоидов. Поэтому после посещения сауны или приема горячей ванны на какое-то время твоя плодовитость снижается — сперматозоиды становятся вялыми и малоподвижными. Древние римляне, например, прекрасно это знали и использовали горячие ванны как способ мужской контрацепции (правда, тебе этот способ на вооружение лучше не брать — даже очень малоподвижный сперматозоид может набраться сил и натворить всякого разного…)

Свинка

Эта болезнь действительно редкая свинка. Она особенно опасна для мальчиков и мужчин, так как иногда она осложняется воспалением в семя-

Иллюстрации: Эдуард и Руслан; Фото: Эдуард Басилия

Лицензия Министерства РФ по связи и информатизации №14665. Товар и услуги сертификации не подлежат

ОТЕКИ

Болеутоляющее

Если за день ты принял сразу несколько таблеток обезболивающего — анальгина, эффералгана, цитрамона — это может привести к тому, что в тканях начнет скапливаться жидкость и появятся отеки.

Лакрица

Плохая новость для любителей лакричных конфет — содержащийся в них глицирицин изменяет минеральный состав жидкости в тканях. Переизбыток натрия и недостаток калия ведут к отекам, прежде всего в области лица и ног.

выносящих канатиках, приводящим к бесплодию: сперматозоиды лишаются возможности выходить наружу. Правда, даже человек, совершенно сраженный свинкой, не лишен возможности стать отцом, но в этом случае им с женой придется прибегнуть к искусственному оплодотворению.

Курение

Сигаретный дым содержит не только никотин, но и так называемые ароматические полициклические углеводороды, которые косвенно влияют на плодовитость человека. И влияют далеко не в лучшую сторону.

Лекарства

На производство спермы влияют многие медикаменты. В том числе обезболивающие, гормональные препараты (в том числе кортикостероиды), лекарства, выписываемые при язве желудка, высоком артериальном давлении и заболеваниях кишечника, а также некоторые антибиотики. Если ты собираешься зачать ребенка, нужно посоветоваться с врачом прежде, чем продолжать или начинать прием этих лекарств.

СИЛЬНОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ

Дисфункция щитовидки

Если щитовидная железа производит слишком много тиреоидных гормонов, обмен веществ усиливается. Причем настолько, что это может стать опасным для жизни. Чрезвычайно сильное потоотделение — это один из симптомов заболевания, которое часто возникает после проведения радиотерапии. Если процесс перепроизводства не удается заблокировать, щитовидку удаляют.

Болезнь Лайма

Если в лесу тебя укусил клещ, стоит немедленно отправиться к врачу. Кроме энцефалита клещи переносят также другой смертельно опасный недуг — болезнь Лайма. Первичный симптом болезни Лайма — сильное потоотделение по ночам. MH

Ждем встречи с Вами на выставке "Связь-Экспокомм-2001": стенд 1512, 2-ой павильон (между 1-ым и 2-ым залами).

связь оправдывает средства

Евросеть®

Центральный офис:
Тверская 4. (095) 292-2955.
Центральный телеграф (095) 745-4027.
Тверская 25. (095) 743-5383.
пос. Жуковка. 8-901 902-6589.

Виртуальный магазин сотовой связи
www.EUROSET.ru

МТС GSM · Билайн GSM · Московская Сотовая Связь · СОНЕТ сотовая сеть · SONY · INTER-STEP cellular accessories · Dimanche cellular accessories

...он такой модный, мобильный... ...ну конечно в Евросети...
...только с Евросетью... офисы в центре, работают профессионалы...
...цены в этой Евросети, как на рынке, а выбор, реально, как за бугром...
...нет старым мобилам... ...все NEW в Евросети...
...свой магазинчик закрою, не конкурент я Евросети...
...стопудово... ... в Евросети цена одна, мобила что с подключением, что без...
Евросеть
ОФИС ПРОДАЖ

ПАРНИКОВЫЙ ЭФФЕКТ

Наш футурологический прогноз: ледниковый период заканчивается, грядет глобальное потепление. По крайней мере на ближайшие несколько месяцев. Шорты, сандалии, гавайки и легкие ткани помогут тебе красиво и без проблем пережить этот мировой катаклизм.

Фото: Илья Буш **Модель:** Владимир **Стиль:** Павел Сокольский **Визажист:** Елена Усанова

Тенниска Trussardi Sport,
брюки Brioni

Льняная рубашка Chevignon,
шорты Iceberg,
сандалии Dolce & Gabbana

Рубашка Dolce & Gabbana,
джинсы Ann Demeulemeester,
ремень Levi's,
мокасины Levi's

Майка Burberry,
льняные шорты Ermenegildo Zegna,
очки Iceberg

Очки Hugo Boss,
рубашка Y's for men,
льняные шорты Ermenegildo Zegna,
мокасины Dolce & Gabbana

ФАКИН БЬЮТИФУЛ!

С ПРЫЩАМИ, КОНЕЧНО, БОЛЬШЕ ВСЕГО ВЕЗЕТ ПОДРОСТКАМ. ТАКОЙ УЖ ЭТО НЕВЕЗУЧИЙ НАРОД. НО ИНОГДА И ВЗРОСЛЫЕ, САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ И ДАВНО ИЗБАВИВШИЕСЯ ОТ ЖЕЛАНИЯ ХОДИТЬ В ШЛЕМЕ МУЖЧИНЫ СТАНОВЯТСЯ ЖЕРТВАМИ ЭТОГО ЮНОШЕСКОГО РАЗВЛЕЧЕНИЯ. ПОЧЕМУ, СПРАШИВАЕТСЯ?

ЧЕМ ПРЫЩИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ УГРЕЙ?

Практически ничем. Это просто разные стадии одного явления. Поры сальных желез забиваются отмершими клетками кожи. Так возникает угорь (по-научному комедон). Закрытые экземпляры создают едва заметный бугорок, открытые обзаводятся темной головкой, окрашенной концентрированным меланином — веществом, отвечающим за цвет твоей кожи. Внутри активно размножаются бактерии. Они питаются выделениями сальных желез и вообще-то являются достаточно безобидными созданиями — на нашей коже их превеликое множество. Но когда бактерий становится слишком много, это может привести к воспалениям. Тогда угорь разрастается, краснеет и наполняется гноем. Так появляется прыщ. Чаще всего прыщи и угри терзают нас в романтическом юношеском возрасте — за счет того, что сальные железы и клетки кожи не успевают приспособиться к резко возрастающей активности гормональной системы.

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА МОГУТ ПОМОЧЬ?

Скорее всего, дерматолог назначит тебе мази с такими активными веществами, как бензоилпероксид, азелаиновая кислота и изотретиноин. Возможные побочные действия — покраснение кожи и ощущение жжения. Если они у тебя проявились, поговори с врачом, он подберет мази со пониженной дозой активных веществ. Самое важное, что от тебя требуется, — это терпение и непоколебимая вера в медицину. Пройдет несколько недель ежедневного вымазывания всякой гадостью, прежде чем лечение начнет приносить ощутимые результаты. После окончания лечения нужно будет особенно тщательно пользоваться косметическими веществами, выбирая те, которые предотвращают появление угрей. Также стоит периодически проводить чистку лица у специалистов (выдавливать угри действительно полезно — но только не грязными ногтями с неподготовленного лица, а соответствующими инструментами в косметическом кабинете).

ЧТО МОЖЕТ ПРОВОЦИРОВАТЬ ПОЯВЛЕНИЕ УГРЕЙ?

Некоторые кремы и гели могут содержать акногенные (провоцирующие появления угрей) вещества. Поэтому если у тебя слишком чувствительная кожа, избегай средств, в которых содержатся эти компоненты (см. таблицу).

АКНОГЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА

Бутилстеарат	Butyl Stearate
Цетилалкоголь	Cetyl Alcohol
Гексиленгликоль	Hexyne Glycol
Изопропилмиристат	Isopropyl Myristate
Ланолин	Lanolin
Натрия лаурилсульфат	Sodium Lauryl Sulfate
Полиэтиленгликоль 300	PEG–12
Кунжутное масло	Sesanum Indicium
Стеариновая кислота	Stearic Acid
Сера	Sulfur

ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ НЕ ЛЕЧИТЬ?

Если угри не лечить, они превращаются в папулы (красные узелки под кожей) и пустулы (прыщи с гнойными головками). Именно на этой стадии рекомендуется решительно прекращать самостоятельные эксперименты с волшебными примочками и притирками и отправляться к врачам. Нелеченные прыщи не только распространяют воспаление дальше по коже, но и оставляют после себя такие блиндажи, окопы и рытвины, которые не снились даже артиллеристам во времена второй мировой.

ПОЧЕМУ ИНОГДА МУЖЧИНЫ В 30 ЛЕТ ПО-ПРЕЖНЕМУ ВЫГЛЯДЯТ КАК ПОДРОСТКИ?

Гормональный фон, казалось бы, уже давно должен быть в норме, но прыщи остаются на своих местах? Не исключено, что виной тому небольшой дефект в системе производства гормонов надпочечниками. Уровень андрогенов по-прежнему слишком высок. В этом случае, после проведения ряда анализов, врач назначит небольшие дозы кортизона — вещества, способного сбалансировать твой гормональный уровень. Другая причина — допинг. Если ты принимаешь анаболики, то учти, что скоро твои культуристские достижения действительно будут налицо: из-за повышения уровня мужских гормонов. Причиной появления «взрослых угрей» может стать неблагоприятная экология (часто страдают работники автосервисов и бензоколонок).

ЕСТЬ ЕЩЕ КАКИЕ-НИБУДЬ ПРИЧИНЫ?

Да. Если твой гормональный уровень в норме, тебе больше тридцати лет и ты не нюхаешь весь день выхлопные трубы, то есть вероятность, что прыщи — это вовсе не прыщи, а воспаление волосяных луковиц, так называемый фолликулит. Фолликулит вызывается отдельными видами бактерий и клещей и требует лечения антибиотиками под наблюдением врача. Другое заболевание, часто ошибочно принимаемое больными за угревую сыпь, — это розацея. Здесь сальные железы вообще ни при чем — причиной появления красных узелков и разрастаний является усиленное кровообращение в области лица и расширение кровеносных сосудиков — капилляров. Причины заболевания пока неясны, но лечению, прежде всего косметическому, оно поддается.

ПОЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ПРЫЩИ ОТ ШОКОЛАДА?

Не чаще, чем от онанизма шерсть на руках. Это еще один миф из числа окончательно разоблаченных. Если ты заметил, что после того, как ты что-то съел, у тебя усилились высыпания, это значит только одно: у тебя аллергическая реакция на эту пищу. Единственный съедобный провокатор прыщей и угрей — витамины группы В, да и то в сверхвысоких дозах.

МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ КОЖУ СОЛНЦЕМ?

Иногда ультрафиолетовые лучи помогают справиться с проблемой. Но этот метод подходит далеко не всем. В любом случае солнечные ванны не должны быть слишком интенсивными: кожа на прыщах пигментируется иначе, чем обычно, и пациент рискует приобрести кроме прыщей и шрамов еще и россыпь коричневых пятен на лице. Кроме того, многие противоугревые препараты делают кожу особенно чувствительной к ультрафиолету, и при их применении ты можешь появляться на солнце, только нанеся средства с солнцезащитным эффектом. Убедись, что эти средства на гелевой основе и не содержат акногенных веществ.

МОЖНО ЛИ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ШРАМОВ ПОСЛЕ ПРЫЩЕЙ?

Да. Во всяком случае их можно сделать почти незаметными. Это достигается при помощи шлифовки кожи лазером или специальными абразивными материалами. Метод в обоих случаях одинаков — кожа удаляется слоями, получившаяся ранка лечится так, чтобы после заживления осталась ровная и гладкая поверхность. MH

Фото: DPA

Есть ли СЕКС после ЗАГСА?

«Эта музыка будет вечной, если я заменю батарейки?» Не исключено. Хотя, как выяснилось, заменить батарейки тут будет не слишком просто. С точки зрения многих специалистов, постоянная сексуальная гармония в браке — вещь достаточно редкая. Хотя и не невозможная. Ну, и на том спасибо.
Главный вопрос «Как Превратить Свою Семейную Жизнь В Одну Захватывающую, Счастливую и Бесконечную Феерию?» пока остается открытым. Но на более конкретные вопросы уже имеются ответы специалистов.

Автор: Илья Кирданов

Правда ли, что, чем лучше секс, тем лучше отношения партнеров?

«И да и нет, — говорит немецкий сексолог Йоахим Айзманн. — Есть совершенно счастливые пары, которые почти полностью исключили секс из своей жизни. И есть исключительно несчастные пары, которые общаются друг с другом, в основном, в горизонтальном положении.
Но вообще-то, секс в супружеских отношениях выполняет много различных функций.
Он приносит удовольствие.
Он помогает решать конфликты.
Он обеспечивает чувство близости друг к другу.
И с его помощью, кстати, еще и детей заводят.
И когда в такой важной сфере происходят нарушения, обычно страдает вся гармония отношений».

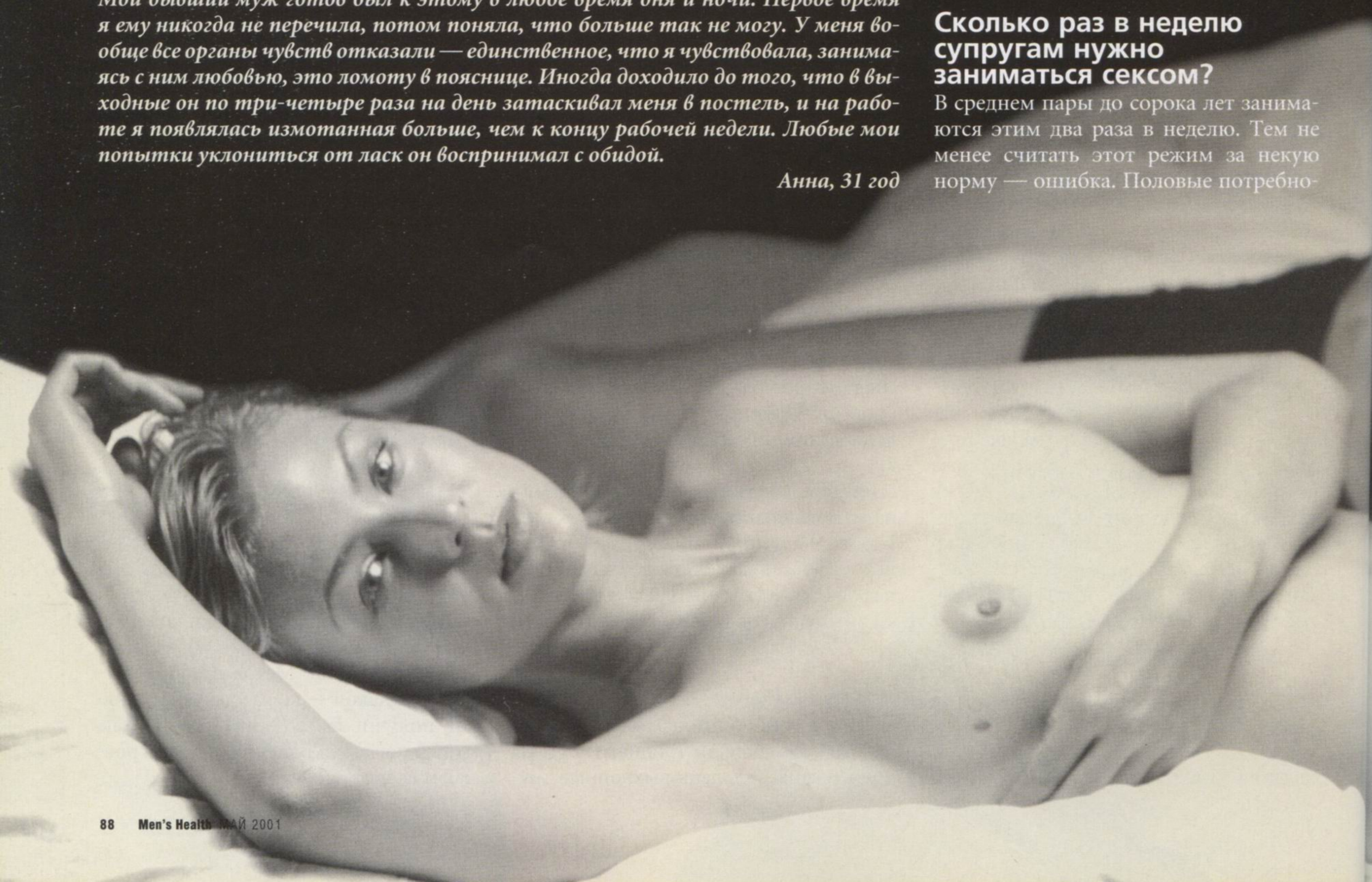
МУЖЧИНЫ ХОТЯТ СЛИШКОМ ЧАСТО. ЭТО УБИВАЕТ ВЛЕЧЕНИЕ

Мой бывший муж готов был к этому в любое время дня и ночи. Первое время я ему никогда не перечила, потом поняла, что больше так не могу. У меня вообще все органы чувств отказали — единственное, что я чувствовала, занимаясь с ним любовью, это ломоту в пояснице. Иногда доходило до того, что в выходные он по три-четыре раза на день затаскивал меня в постель, и на работе я появлялась измотанная больше, чем к концу рабочей недели. Любые мои попытки уклониться от ласк он воспринимал с обидой.

Анна, 31 год

Сколько раз в неделю супругам нужно заниматься сексом?

В среднем пары до сорока лет занимаются этим два раза в неделю. Тем не менее считать этот режим за некую норму — ошибка. Половые потребно-



Я ИСПЫТЫВАЮ ЖЕЛАНИЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ОТПУСКА

Все очень просто. Если я устала, я не хочу секса. И от партнера это не зависит — будь он хоть трижды Казанова. Сейчас я работаю и учусь одновременно, поэтому с личной жизнью у меня серьезные проблемы. Последний раз я испытывала оргазм в отпуске — мы с моим молодым человеком ездили в Таиланд и там целых десять дней не занимались ничем, кроме… нет, впрочем, мы еще ходили смотреть на море. Кажется, оно там было.

Мария, 19 лет

сти у людей очень и очень различны: нормальным сексологи называют и ежедневный секс, и секс раз в месяц. Вот выход за эти границы уже может стать поводом для обращения за помощью психолога или сексопатолога. И то лишь в том случае, если тебя самого или твою женщину это беспокоит.

Что же может стать сигналом того, что в ваших сексуальных отношениях появился разлад?

► Существенное снижение частоты сексуальных контактов. («Существенное» значит, что вы стали заниматься любовью раза в три реже, чем раньше. Причем для сравнения нужно брать не начало вашего знакомства — понятно, что в это время вы давали стране угля намного больше любой разумной нормы, — а более поздний период.)

► Регулярные отказы одной из сторон заниматься сексом. (Потому что против болей в голове давно придумали анальгин.)

► Чувство неудовлетворенности любого из партнеров или обоих сразу. (Собственно говоря, это и есть единственный стопроцентно точный сигнал.)

Согласно опросам, 27% женщин и 17% мужчин называют свои сексуальные отношения в браке однозначно плохими. Еще по сорок процентов мужей и жен оценивает их как средние.

Неизбежно ли охлаждение при долгих отношениях?

«Да, безусловно, — считает Йоахим Айзманн. — Понимаю, что мое заявление звучит не слишком позитивно, но наверное лучше заранее знать, к чему быть готовым, чем столкнуться с неожиданным разочарованием. Все дело в том, что с физиологической точки зрения секс — не такая уж восхитительная вещь. Удовольствие, которое мы получаем от секса, в основном не физиологическое, а психологическое. Для которого требуется психологическое же возбуждение, вызванное неким необычным явлением».

Например, видом совершенно незнакомой и совершенно голой женщины. (Которая улыбается тебе, делает этакое движение бедрами и игриво подмигивает.)

Например, дракой с соперником. Такой способ сексуальной подзарядки используется не только животными, обламывающими друг другу рога и жабры на токовище, но и нами. Высшими и разумными. (Ну допустим, нам вполне достаточно выиграть у противника партию в пул и подрезать его машину на выезде. Все равно схема «пришел, победил, возбудился» работает.)

Например, попыткой забраться по хлипкой водопроводной трубе в спальню к красавице. (Чей стокилограммовый папа очень не любит, ког-

Я СПЛЮ ОТДЕЛЬНО ОТ СВОЕГО МУЖА

Это было мое единственное брачное условие — что у нас будут разные спальни. Конечно, мы ходим друг к другу «в гости». Но после секса расходимся по своим комнатам. И лишь изредка — раз в месяц, не чаще — мы спим вместе всю ночь. Не поймите меня неправильно, я обожаю спать, обнявшись с моим любимым. Но мне кажется, что если делать это каждую ночь, то желание постепенно сойдет на нет. Сейчас мы прикасаемся друг к другу лишь тогда, когда мы готовы заниматься сексом, ласкать друг друга… А если ты начинаешь относиться к телу партнера как к чему-то, что каждую ночь лежит рядом, похрапывает и пихает тебя во сне ногами, то это лучший способ погасить интерес к сексу. Да и мужчина привыкает к твоему телу и не считает его больше волнующим и загадочным. Мне так кажется.

Кристина, 26 лет

да в его доме ползают по каким-нибудь трубам.)
И прочими явлениями, которые и делают жизнь мужчины такой яркой и интересной штукой.
Наоборот, отсутствие факторов риска и неожиданности снижает мужскую сексуальность. И женскую, кстати, тоже. Просто женщины лучше мужчин умеют фантазировать и подменять реальные события вымышленными. Большинство женщин способны получать удовольствие от секса и без того, чтобы у них в спальне взрывались динамитные шашки. Но вот что подействует на сексуальную жизнь женщины негативно, так это угасание энтузиазма партнера. Поэтому любые длительные отношения в конце концов оказываются под угрозой охлаждения. Любые. Стабильность, которую мы так ценим в житейском плане, может стать причиной полного краха в постели.

Могут ли измены спасти отношения?

Немецкий исследователь Зигфрид Шнабль из Марбурга долгие годы изучал такое социальное явление, как измена. По его наблюдениям, хождение на сторону может положительно влиять на семейную жизнь ходока только при одном-единственном условии: постоянный партнер об этом не знает. «Как только информация об измене становилась известна жене или мужу, начинались серьезные проблемы, — говорит доктор Шнабль. — Я не помню ни единого случая, когда бы это не привело к отчуждению между партнерами. Ни единого, хотя порой имел дело с парами, в которых был принят свободный, либеральный взгляд на вещи. Или с парами, в которых один из супругов отказывался от выполнения супружеских обязанностей и предоставлял другому полную свободу действий. Все равно ни к чему хорошему это не приводило. Измены, действительно, прощать очень трудно. А регулярные почти невозможно. В случае регулярных измен партнера могут удерживать от разрыва только веские социальные причины (дети, страх скандала, финансовая зависимость). Поэтому я всегда советую своим клиентам: лгите! Пусть это расходится с моральными заповедями, но это единственный способ спасти семью. Если вы изменяете, скрывайте это».

Есть ли какой-нибудь запатентованный метод сексуальной гармонии в браке?

Нет, железного метода не существует. Но есть предпосылки, которые помогают достижению этой гармонии. Во-первых, сходство темпераментов. Во-вторых, подходящие условия, в которых эти темпераменты сосуществуют. По нашей просьбе московский психолог Андрей Ярцев составил портреты сразу двух пар, имеющих наилучшие шансы на бесконечное сохранение гармонии в сексе.

Мистер и Миссис «Консерваторы»
Возбудимость: низкая
Темперамент: спокойный, ровный, малоэмоциональный
Образ жизни: размеренный, стабильный, крайне консервативный
Превыше всего в жизни ценят: спокойствие, душевную близость, домашний уют
Приоритеты в сексе: нежность, ласка, традиционность

Мистер и Миссис «Оригиналы»
Возбудимость: высокая
Темперамент: взрывной, эмоциональный
Образ жизни: частые разъезды, активная светская жизнь, регулярная смена жилья, деятельности, круга знакомых, вообще всей житейской ситуации
Превыше всего в жизни ценят: чувства, интересные события, деятельность
Приоритеты в сексе: спонтанность, новаторство, активность, изобретательность

КАК ТОЛЬКО ВЛЕЧЕНИЕ ИСЧЕЗАЕТ, Я РАССТАЮСЬ С МУЖЧИНОЙ

Самый долгий срок, который я находилась с одним мужчиной, — три года. Последние года полтора мы вообще толком не занимались сексом — это было и скучно, и неестественно. Я просто привыкла к нему как к родственнику, и ничего интригующего в нашей с ним постели уже не было — наоборот, легкое смущение, как будто совершаешь инцест. Я очень чувствительна к чужим эмоциям, поэтому ясно ощущала, что он делает все «для галочки». Что он не хочет больше меня так, как хотел в первые месяцы нашего знакомства. А раз он охладел, то и я уже не могла ничего чувствовать: ведь для меня страсть партнера во время секса — самая возбуждающая вещь на свете. Сейчас у меня бывают мужчины, но я стараюсь, чтобы наши романы не затягивались до логического предела. Не люблю я эти «логические пределы», они только все портят.

Полина, 25 лет

Залог благополучия первой пары — в консерватизме их сексуальной близости, привычке друг к другу, нежелании что-либо менять в сложившихся отношениях. Они получают удовольствие от того, что знают друг друга до мельчайших подробностей, и сексуальное возбуждение у них наступает только в привычной им ситуации с единственным возможным партнером. Можно сказать, что окружающий их беспокойный мир они воспринимают слегка в штыки и ищут друг в друге защиты от него. Новаторство в сексе их интересует мало.

Вторая пара стоит перед более сложной задачей — сохранения того накала страстей, который и толкнул их в свое время в объятия друг к другу. Если они с задачей не справятся, то велик шанс того, что оба соскучатся по ощущению риска, интриги и насыщенности жизни. Поэтому им лучше всего максимально разнообразить свою жизнь, постоянно привнося в нее нечто новое. Это достигается за счет частых разлук и встреч, круговорота событий, общения с большим количеством людей. Порой такие пары находят выход в постоянных скандалах, разборках, сценах (нередко с рукоприкладством) и последующими пылкими примирениями. В сексе они весьма изобретательны и охотно применяют на практике самые нестандартные формы отношений.

Я ПОКА НЕ НАШЛА МУЖЧИНЫ, КОТОРЫЙ ХОТЕЛ БЫ СЕКСА ТАК ЖЕ ЧАСТО, КАК Я

Я выйду замуж, только когда найду мужчину столь же сексуально активного, как я. С моими предыдущими партнерами все всегда было одинаково: в один прекрасный день они начинали отворачиваться к стенке, кутаться в одеяло и рассказывать мне про то, что по статистике секс раз в неделю — это норма. А для меня это не норма. Я с радостью бы занималась сексом по нескольку раз в день. И лежать рядом с желанным мужчиной, который совершенно тебя не хочет, а хочет баиньки — для меня наказание. Да и роль сексуальной террористки меня не устраивает — гораздо больше хотелось бы быть пассивной стороной, которую еще нужно «уговаривать». Но пока уговаривать, в основном, приходится мне.

Маша, 24 года

Конечно, такие «чистые» темпераменты встречаются редко. Но каждый человек тяготеет к той или иной программе поведения.

Надо еще отметить, что сексуальный темперамент и половые потребности могут не совпадать. Первая пара может упорно и монотонно заниматься сексом по пять раз в день, а вторая, со всеми своими бурями в пустыне, добираться до совместной постели раз в месяц. Но программы поведения у них остаются прежними.

Что делать, если партнеры не подходят друг другу по сексуальному темпераменту?

Все не так безнадежно. Многое зависит от того, как сексуальные темпераменты разделены между партнерами. Пара «темпераментный мужчина — нетемпераментная женщина» имеет преимущества перед парой «нетемпераментный мужчина — темпераментная женщина». В первом случае такое сочетание, в общем, совпадает с социальной программой взаимоотношения полов. Мужчине более привычно добиваться женщины, ломать ее сопротивление и требовать ласк, а у женщины обычно такое поведение мужчины не вызывает особого протеста.

Во втором случае партнеры вынуждены общаться по схеме, противоположной их социальной программе: женщине не слишком свойственно атаковать и уламывать партнера, а мужчина может чувствовать себя неловко в положении объекта сексуального домогательства. Впрочем, иногда и вторая пара имеет все шансы на счастливую совместную жизнь при условии, что такие отношения устраивают обоих. Но в целом несовпадение сексуальных темпераментов — это почти всегда проблема.

«Ответственность за сохранение отношений в этом случае ложится, в основном, на плечи менее темпераментного партнера, — говорит Андрей Ярцев. — Отказ от удовлетворения своих сексуальных потребностей сплошь и рядом негативно влияет на психику,

Я ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ ЛАСКАЛИ

Я не против секса так часто, как того хочется, но против того, чтобы секс превращался в, простите, пожалуйста, «перепихон». Без ласк, особенно оральных, я не могу получить удовольствие — и мой парень это прекрасно знает. Если бы я жила с мужчиной, который любит заниматься сексом «по-быстрому и без долгих прелюдий», я была бы с ним несчастна.

Даша, 20 лет

самооценку и даже самочувствие человека. Поэтому, когда темпераментный партнер уступает менее темпераментному и подчиняется его режиму отношений, это приводит к психологической травме. Которая, может, и останется незамеченной, а может, и нет. Потому что подавленные желания имеют пренеприятную особенность приводить к разнообразным взрывам и катаклизмам. А вот развивать свой сексуальный темперамент куда более просто и безопасно. Секс — это вообще дело привычки. К тому же секс это не только половой акт. Очень часто неудовлетворенному партнеру в первую очередь не хватает не эякуляций и оргазмов, а простого физического контакта с любимым человеком».

Так что, если супруга сплошь и рядом демонстрирует ледяное хладнокровие и игнорирует твои ласки, не сдавайся. Наоборот, уговаривай, ласкай, экспериментируй, пытаясь выяснить, что ей вдруг может понравиться.

► **Особое внимание уделяй не самому акту, а ласкам, поцелуям, прикосновениям.** Иногда даже ограничивайся ими — пусть она видит, что ты это делаешь «из любви», а не потому, что тебе срочно приспичило. В конце концов она перестанет считать себя жертвой постоянной секс-агрессии и привыкнет жить с тобой в обнимку.

► **Приноси домой видеопродукцию эротической направленности.** (Пусть даже первое время кассеты будут оказываться в мусорном ведре — строгая цензорша все равно должна была сперва посмотреть, что именно она выкидывает.)

► **Попробуй подсадить ее на любовные романы.** Сами по себе они ужасны, разумеется, но зато там среди всевозможных розовых разлюлей имеются очень пылкие описания всяких непристойностей, которые возбуждающе действуют на читательниц. Чаще говори, как ты ее любишь, какая она сексуальная и обворожительная.

► **Приведи в порядок свое тело.** Даже если она видит его уже двадцать лет подряд каждую ночь, это не значит, что она ничего не замечает. Кубики на животе и мускулистая спина — прекрасные лекарства от женской холодности.

► **Заставь ее слегка поревновать.** Но именно слегка — в большой дозе это снадобье может оказать противоположный эффект. Попробуй поговорить с ней открыто. Может быть, она считает, что тебе нравится такая манера поведения, и она боится тебе надоесть, если будет соглашаться на секс слишком часто. Поклянись на Конституции РФ, что как раз в этом случае она не надоест тебе никогда. Но главное — не падай духом и не оставляй попыток расшевелить ее. Потому что постоянное сопротивление партнерши очень даже может привести к тому, что ты сам потеряешь интерес к сексу с ней. Твоя психика просто решит, что это дело неблагодарное, приводящее к постоянному снижению самооценки, и скажет свое веское слово: «Да ну ее совсем, парень. Мы себе и получше найдем, покудрявее…»

Если же с тобой как раз все в порядке, но вот жена у тебя малость повернута на сексе… ну что ж, перечитай еще раз этот раздел и приди к выводу, что «надо себя заставлять». Многие мужчины вообще блокируют «доступ к своему телу», когда не чувствуют в себе достаточно сил для совершения полового акта. Это ошибка. От тебя никто не требует проводить половой акт чаще, чем ты на это рассчитан. Вполне достаточно, если ты не будешь избегать тактильных контактов, ласк и игр, пусть даже не кончающихся эрекцией и эякуляцией. Хотя, как уже говорилось выше, секс — дело привычки и чем чаще ты будешь стимулировать свою чувственность, тем выше будет твоя половая активность. MH

Факторы, которые могут изменять сексуальный темперамент партнеров

► **Стресс** Хронический стресс резко снижает способность к половому возбуждению. Кратковременный пережитый стресс, наоборот, может увеличить возбудимость и потребность в сексе.

► **Рождение ребенка** Некоторые женщины начинают испытывать оргазм только после первых родов. В то же время рождение ребенка первое время может оказывать негативное влияние на половую жизнь супругов. И не только потому, что оба по ночам не высыпаются и на них из люльки кто-то все время сурово смотрит. Половое охлаждение может быть вызывано общим психологическим напряжением и беспокойством, которое продолжается нередко до года.

► **Возраст** Причем тут все устроено довольно несправедливо: если у нас потребность в сексе с возрастом падает, то у женщин, наоборот, увеличивается.

Фото: Corbis, Stone

УГОВОР ДОРОЖЕ ДЕНЕГ

Автор: Виталий Танин

Слово за столом переговоров имеет исключительную силу — здесь несколькими фразами можно добиться того, что в других ситуациях могло бы потребовать многих лет упорного труда. (Сравни, что эффективнее: тридцать три года трубить на производстве или три секунды произносить предложение «Думаю, разумно будет поднять цену на пять процентов».) Поэтому человек, умеющий вести переговоры, — ценнейший кадр для любой компании. Стратегии и тактике переговоров посвящаются многие тома социопсихологических исследований, подготовка менеджеров любого звена начинается и заканчивается этой наукой. Вот несколько важных принципов искусства переговоров, которые стоит знать каждому, кто периодически вынужден их вести.

Стратегия переговоров

Знаешь, почему не каждый из нас способен стать гением переговоров? Потому что нам очень мешает наша железная мужская логика, которая постоянно приходит в противоречие с логикой переговорного процесса.

1 **Железная мужская логика:** Четко сформулируй, чего ты хочешь, и не отказывайся от своих требований.
Логика переговорщика: Имей в своем распоряжении несколько вариантов предложений.
Предложение, которое не имеет альтернативы, это уже ультиматум. С таким арсеналом на переговоры можно и вовсе не ходить. Чем опытнее менеджер, тем более он гибок и тем лучше умеет искать взаимоприемлемые варианты. Поэтому очень важно, чтобы у тебя были широкие полномочия, позволяющие варьировать сценарий в зависимости от развития событий — без необходимости связываться постоянно с вышестоящими лицами.

2 **Железная мужская логика:** Все, чего добивается противник, он добивается тебе во вред.
Логика переговорщика: Прислушивайся к аргументам другой стороны.
Представим себе некоего малолетнего вундеркинда с врожденным талантом к переговорам. Этот ребенок умеет вытрясти из взрослых все, что захочет. Как ты думаешь, хорошо чувствует себя это юное дарование? Почти наверняка, не очень. У него колики в животе от переизбытка конфет. Он болеет ангиной, потому что настоял на том, что имеет право лизать сосульки. А однажды папа все-таки дал ему порулить своим автомобилем... В общем, не будем далее останавливаться на этой печальной истории и лишь сделаем из нее некоторые выводы. Ребенок точно знал, чего он хочет, но не владел полной информацией о том, к чему его желания могут привести. В результате успешные, казалось бы, переговоры привели к катастрофе. Вступая в переговоры, всегда задавайся вопросом, насколько аргументированны и разумны возражения противоположной стороны.

3 **Железная мужская логика:** Если ты вынужден уступать, это значит, что ты проиграл.
Логика переговорщика: Будь готов к уступкам. До разумной степени.
Переговоры — это всегда готовность найти компромисс, удовлетворяющий обе стороны. При отсутствии такой готовности переговоры не только теряют смысл, но и становятся опасными, так как создают все условия для возникновения по-настоящему конфликтной ситуации. Отправляясь на переговоры, всегда бери с собой не только ручку с золотым пером и заготовленные бланки контрактов, но и варианты разумных уступок. Да, твои требования законны, твои действия разумны, а твои цели благородны, в то время как противоположная сторона являет собой яркий образец непорядочности, подлости и наглости. Тем не менее не подменяй приоритеты. Ты сюда пришел не искать справедливости и указывать оппоненту, что его место возле параши, а урегулировать ваши взаимоотношения. К более или менее взаимной выгоде.

4 **Железная мужская логика:** Бери все, что можешь взять.
Логика переговорщика: Не жми до последнего.
Заяц, загнанный в угол, начинает кусаться. Садясь за стол переговоров, стоит помнить об этом интересном факте биологии. Допустим, у тебя на руках все козыри. Противная сторона не может ровным счетом ничего с то-

бой поделать — сила на твоей стороне. Оппоненты вынуждены уступать и подписывают под конец полную капитуляцию. Ты уходишь с ощущением безусловной и окончательной победы. И, возможно, зря. Потому что, когда человеку (компании, стране — неважно) уже нечего терять, может последовать отчаянный поступок. Сегодня ты шантажом, давлением и судебными решениями добился от компании-противника, что она продаст тебе все свои заводы за пять копеек. А завтра директор этой компании снял со счета все деньги и удрал навеки в Катманду. Потому что ему уже все равно хуже не будет. Всегда оставляй даже напрочь разбитому противнику кусочек смысла жизни.

5 **Железная мужская логика:** Если тебя вынуждают к конфликту — объявляй войну.
Логика переговорщика: Никогда не объявляй о начале военных действий. Даже если ты почти готов их начать.

Профессионал переговоров никогда не покинет помещение в знак протеста. Это политики из парламента так уходят. А переговорщики сидят до тех пор, пока не выработается хоть какая-то приемлемая форма соглашения. Или хотя бы видимость такого соглашения. Так что, если ты видишь, что пока никаких позитивных результатов не предвидится, не вздумай констатировать это вслух. Подводи итог переговоров словами: «Несмотря на расхождения в деталях, у нас интересы по большому счету общие», «Несомненно, в дальнейшем нам удастся найти компромисс» и «Жаль, что пока мы не пришли к общему знаменателю, но верю, что наше сотрудничество на этом не прервется».

Тактика переговоров

Выбирай правильное время

Ты доволен тем, как развиваются события, и боишься только, что в последний момент оппоненты могут отступить или передумать? Тогда назначай решающую встречу с подписанием документов незадолго до окончания рабочего дня накануне выходных. Чем более сжаты сроки переговоров, тем интенсивнее они проходят и тем менее вероятно, что они примут неожиданный оборот.

«Готовясь к переговорам, вы должны обдумать минимум три возможные стратегии и предугадать контрстратегии противника на каждую из них. Вот это я называю хорошей подготовкой».
Джеральд Ниренберг, основоположник теории переговорного тренинга

Выбирай правильное место

Переговоры можно организовать:
1. На своей территории
2. На территории оппонента
3. На нейтральной территории

Каждое из этих мест имеет свои недостатки и свои преимущества.

На своей территории ты...
Не тратишь средств и времени на дорогу. Сам организуешь программу переговоров и можешь прямо влиять на ход событий. У тебя всегда при себе все необходимые материалы. Также ты имеешь определенное моральное превосходство хозяина перед гостем.

На территории оппонента ты...
Избавлен от хлопот и расходов по устройству приема. Обладаешь правом в любой момент взять тайм-аут, поскольку у тебя может не быть под рукой необходимых документов или людей. Имеешь возможность ознакомится с офисом и условиями работы оппонента — вещь немаловажная.
На нейтральной территории стороны не имеют никаких дополнительных преимуществ друг перед другом.

Бери с собой специалистов

Если есть вероятность, что во время переговоров будут затронуты материи, тебе или оппонентам не слишком известные, разумнее будет иметь под рукой необходимых специалистов, которые смогут на месте дать разъяснения по интересующему вас вопросу. Очень часты случаи, когда результаты переговоров оказывались ничтожными только потому, что обе стороны не представляли себе точно все нюансы дела.

Садись правильно

Если вы ведете групповые переговоры, постарайся, чтобы самый подкованный член вашей команды как бы случайно сел по ту сторону стола, где разместятся оппоненты. Замечено, что при баталиях «лицом к лицу» люди инстинктивно ориентируются прежде всего на то, откуда была подана реплика. И подсознательно считают, что если замечание прозвучало с «правильной стороны», то оно было сделано в их интересах.

Не мешай собеседнику говорить

Казалось бы, кто на переговорах чаще берет слово, тот и получает преимущество. Это не всегда верно. Ораторское искусство — оружие существенное, но уступающее по силе владению информацией. В любом переговорном процессе обе стороны так или иначе блефуют, подтасовывая факты в свою пользу, и тут разговорчивость противника поможет тебе точнее понять истинное положение вещей. Кроме того, человек слушающий снижает агрессивность оппонента больше, чем человек говорящий. Доказав устно тебе свою правоту, превосходство, права и обязанности, оппонент испытает чувство выполненного долга и может оказаться более уступчивым, когда дойдет до сути.

Отвечая, не стесняйся повторить половину того, что только что услышал

Даже не очень к месту. «Как вы правильно говорили, яйценоскость кур в данном регионе неуклонно повышается начиная с середины апреля, а поэтому я хотел бы отметить, что предоставление кредита нашей компании, безусловно, сулит вашему банку реальную выгоду». На бумаге такие силлогизмы выглядят неубедительно, но в разговоре они звучат не только терпимо, но и успокаивающе для уха того, чьи мудрые мысли ты взялся цитировать. Но этот (весьма действенный) прием желательно применять лишь в переговорах один на один, поскольку на окружающих он произведет скорее неблагоприятное впечатление.

Правильно формулируй вопросы

Вместо слишком конкретных: «кто?», «где?», «когда?», задавай вопросы, требующие развернутого ответа: «как?, «почему?», «зачем?».
Лучший способ заставить человека пойти на контакт — разговорить его.

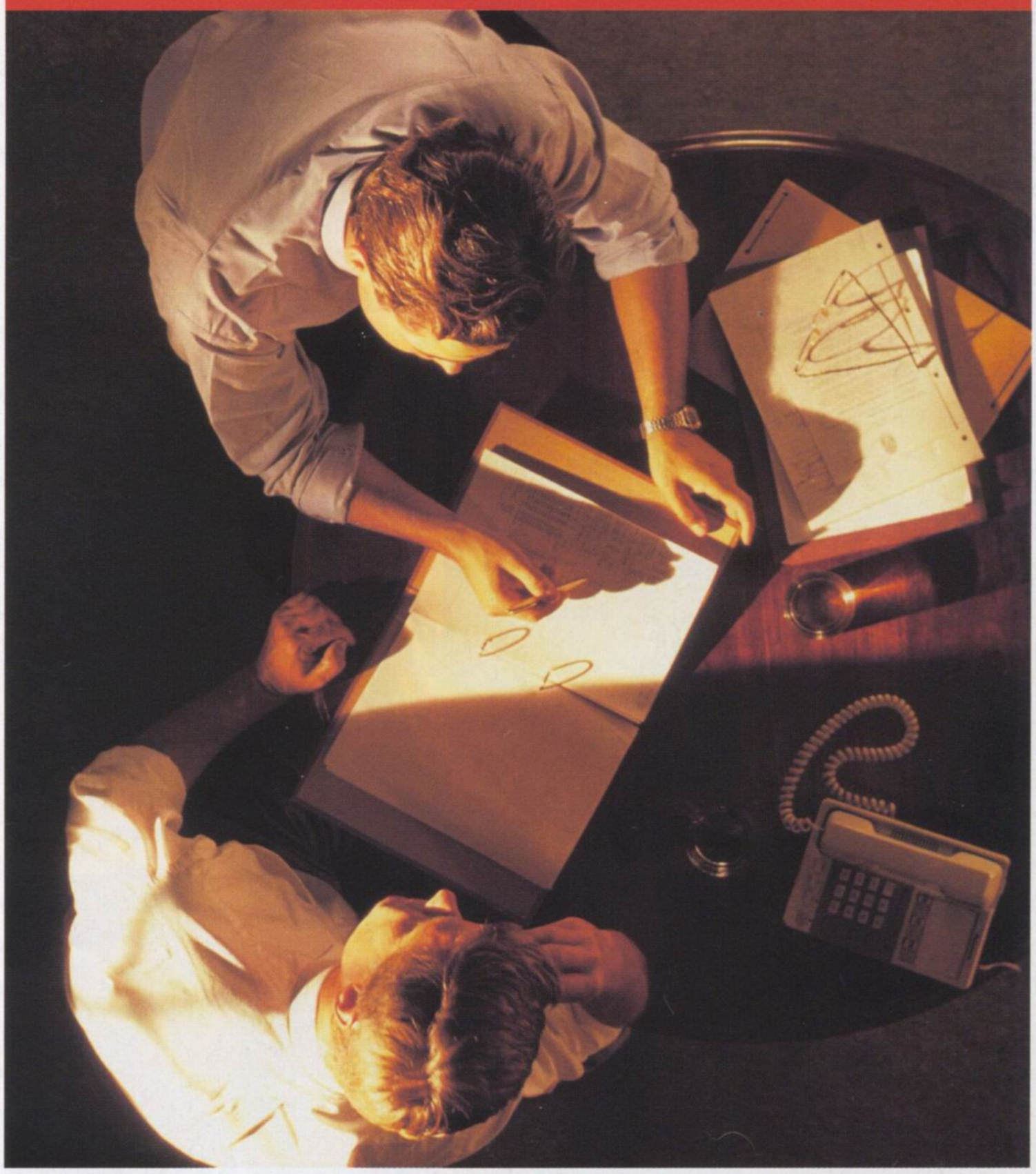


Фото: Stone, The Image Bank

Как поступает плохой коммивояжер, торгующий моющими пылесосами? Он подходит к людям на улице и спрашивает: «Вам нужен пылесос?» Как поступает хороший коммивояжер? Он спрашивает: «Как вы думаете, сколько стоит этот агрегат?» А гениальный коммивояжер задает потенциальному покупателю вопрос: «Какие аллергии есть у ваших детей?» Подробно отвечая на этот вопрос, клиент сам дойдет до мысли, что неплохо было бы приобрести новейший аппарат, помогающий справиться с пылью в доме.

Основной закон

Социопсихологи утверждают, что следующий закон является одним из основных орудий современного искусства переговоров, и в мире практически не происходит коммуникаций, в которых бы он так или иначе не применялся.

Закон Фоли: «Любую, самую простую проблему можно представить неразрешаемой, если описать ее обобщенно».

Ищи личный интерес

Твой собеседник представляет здесь интересы группы людей. Но при этом он остается данной, конкретной особью человеческого рода, у которой есть и свои собственные желания, цели и потребности. И не исключено, что эти потребности для него несколько важнее, чем доверенное ему дело. Выясни, есть ли у оппонента какие-нибудь личные интересы в этом деле, и попробуй сыграть на них. Речь не обязательно идет о популярных нынче «откатах». Оппонент, может быть, имеет и другие желания. Например, подсидеть своего начальника, которому обязательно дадут по шапке, если его команда подпишет предлагаемый тобой контракт. Или он был бы не прочь получить работу в вашей компании. Но вести такую игру надо сверхделикатно, потому что к «джентльменскому поведению» она, сам понимаешь, не относится. MH

Подбери себе пару

Беговые кроссовки — это как женщины: одна–две могут подойти тебе идеально, тогда как остальные три миллиарда превратят твою жизнь в ад. Более того, как показывает практика, мы тратим кучу времени и денег как раз на неподходящие экземпляры и сильно страдаем, пока не найдем правильную пару.

Не надейся, что кроссовки твоей мечты поможет разыскать продавец спортивного отдела в ближайшем супермаркете; в лучшем случае ты купишь кроссовки его мечты.

А то, что нужно тебе, так это кроссовки, которые будут предохранять сложную конструкцию нижних конечностей от травм, вывихов и растяжений, компенсировать твой вес и нестабильную походку, короче, сносить все твои очаровательные странности.

Итак, перед тем как купить новую пару, потрать пять минут своего драгоценного времени на этот тест. Выясни, в какую сторону — внешнюю (пронаторный тип стопы) или внутреннюю (менее распространенный супинаторный тип) вывернуты при ходьбе твои стопы. Затем, подсчитав очки, сопоставь их в таблице с показателем собственного веса. Результат — кроссовки, которые подойдут тебе идеально.

1. Тип стопы

Оставь на картонке отпечаток мокрой ноги. Сравни с рисунками.

плоская стопа: 38 очков

пронаторный тип: 32 очка

нормальный тип: 24 очка

супинаторный тип (высокий свод): 16 очков

результат: _____

2. Колени

Встань напротив зеркала, ноги вместе. Взгляни на свои колени и голени. Какой вариант рисунка больше тебе подходит?

несоединяющиеся колени: 7 очков

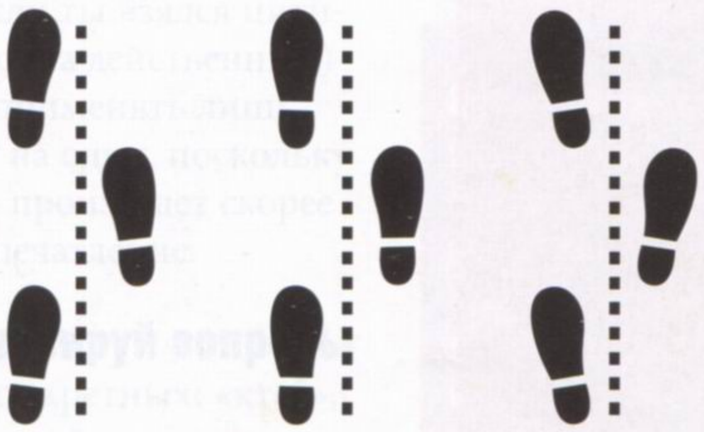
прямые ноги: 0 очков

Х-образные ноги: 6 очков

результат: _____

3. Тип шага

Нарисуй на полу прямую линию и сделай вдоль нее три–четыре шага. Обрати внимание, насколько параллельно линии ты ставишь ступню и в какую сторону направлены носки. Сравни с рисунком.



носки смотрят слегка внутрь: минус 5 очков

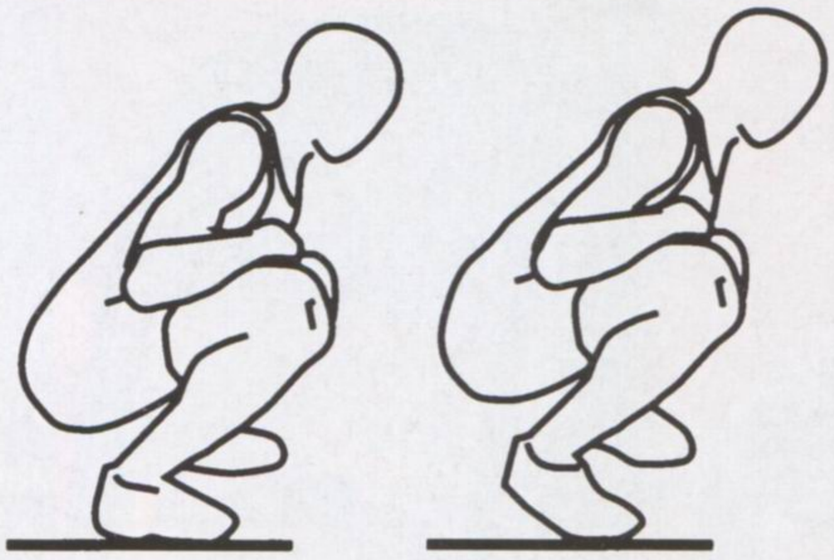
носки параллельны линии: 0 очков

носки повернуты наружу: 7 очков

результат: _____

4. Гибкость

Присядь на корточки, насколько можешь низко. Можешь ли ты удерживать равновесие, не отрывая пяток от пола?



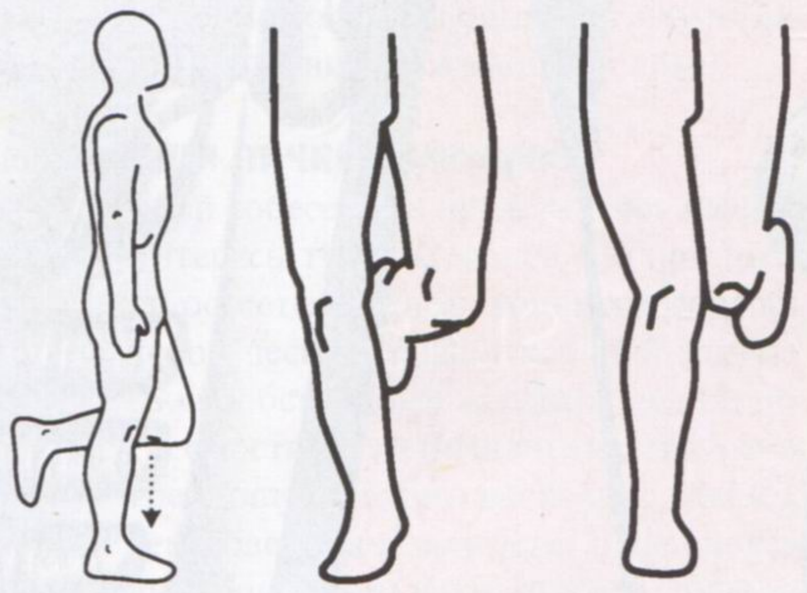
да: 0 очков

нет: минус 8 очков

результат: _____

5. Ноги

Стань прямо перед зеркалом и согни одну ногу под углом от 40 до 90° к полу. Опорная нога прямая. То же самое проделай с другой ногой. Обрати внимание на колени.



колени смотрят прямо и расположены на одной линии с бедром и стопой: 0 очков

одно или оба колена направлены в стороны: минус 3 очка

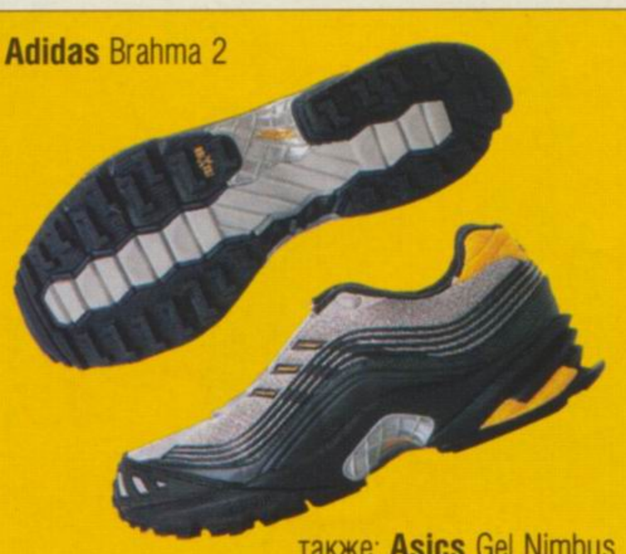
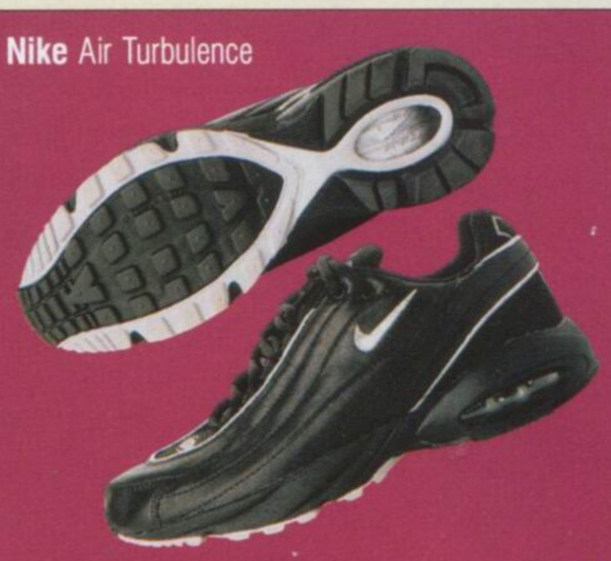
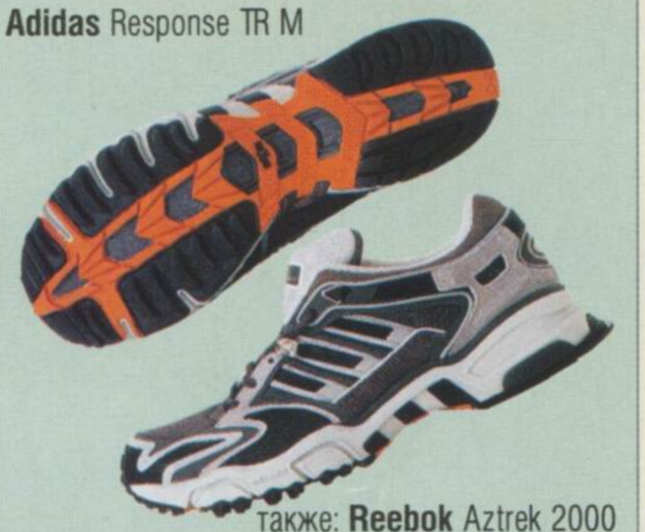
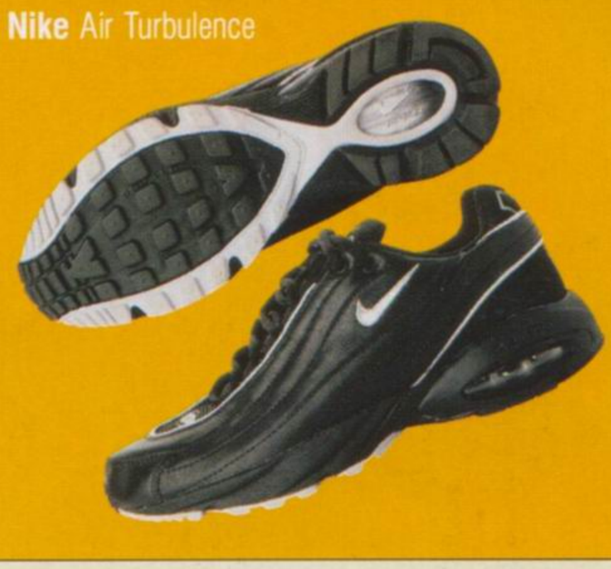
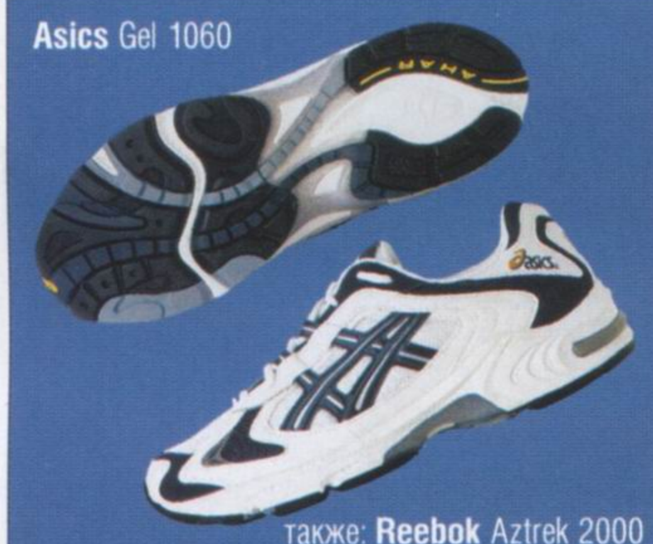
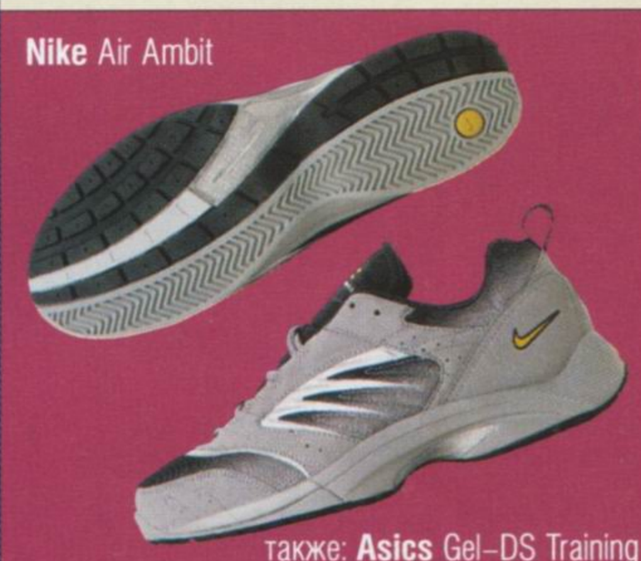
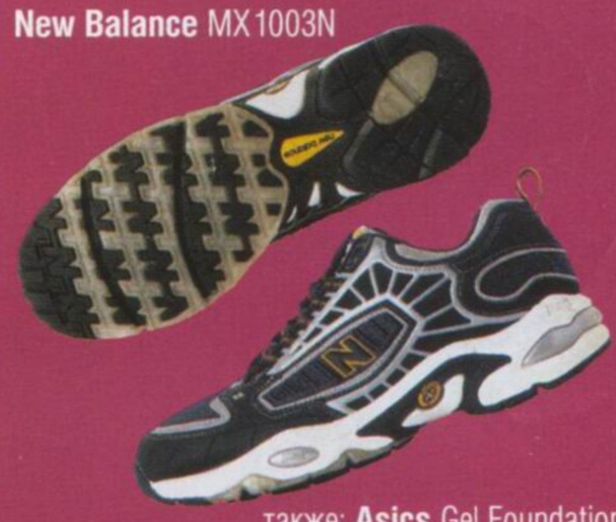
одно или оба колена направлены внутрь: 9 очков

результат: _____

6. Сумма

Сложи набранные очки и по таблице найди рекомендуемые тебе кроссовки.

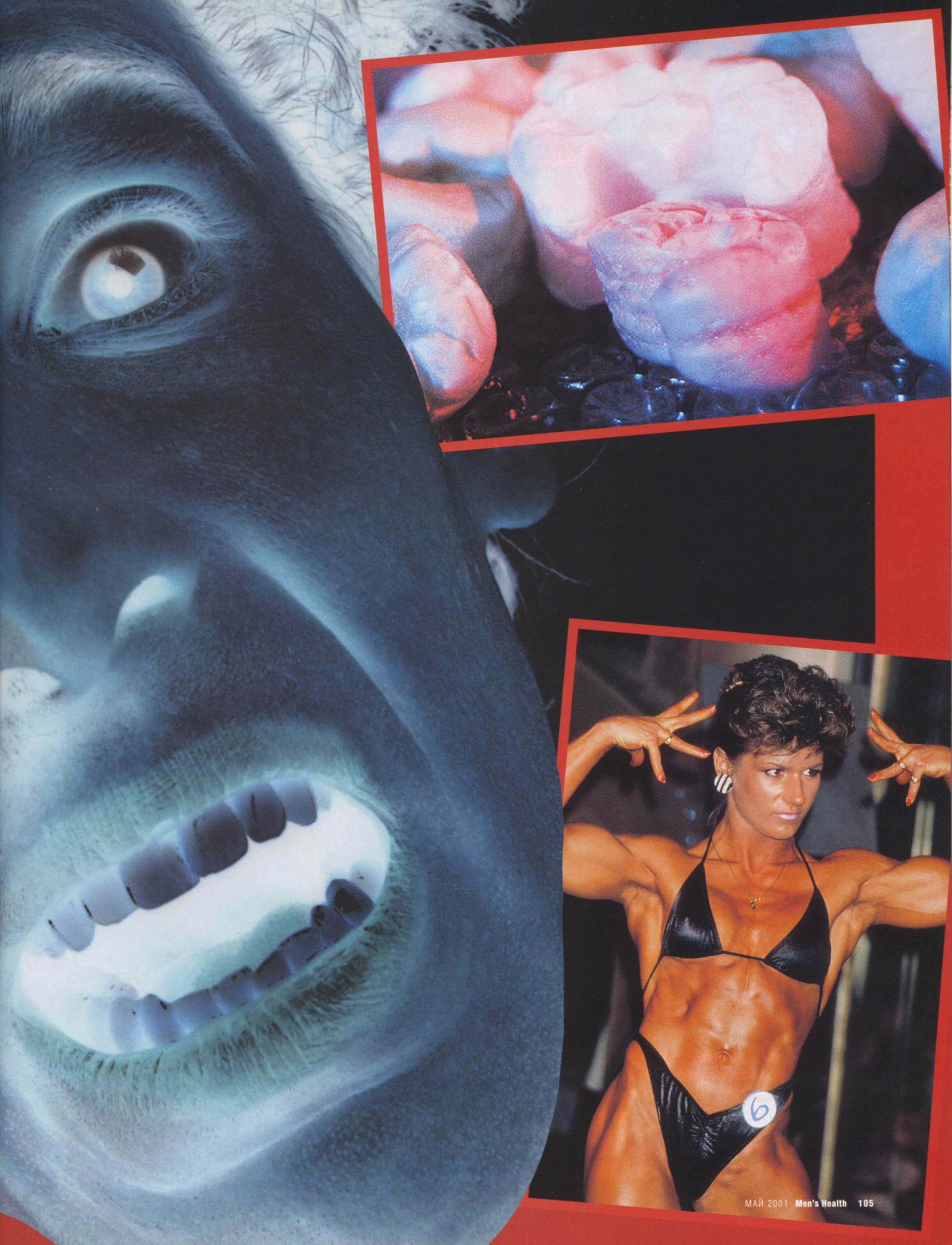
результат: _____

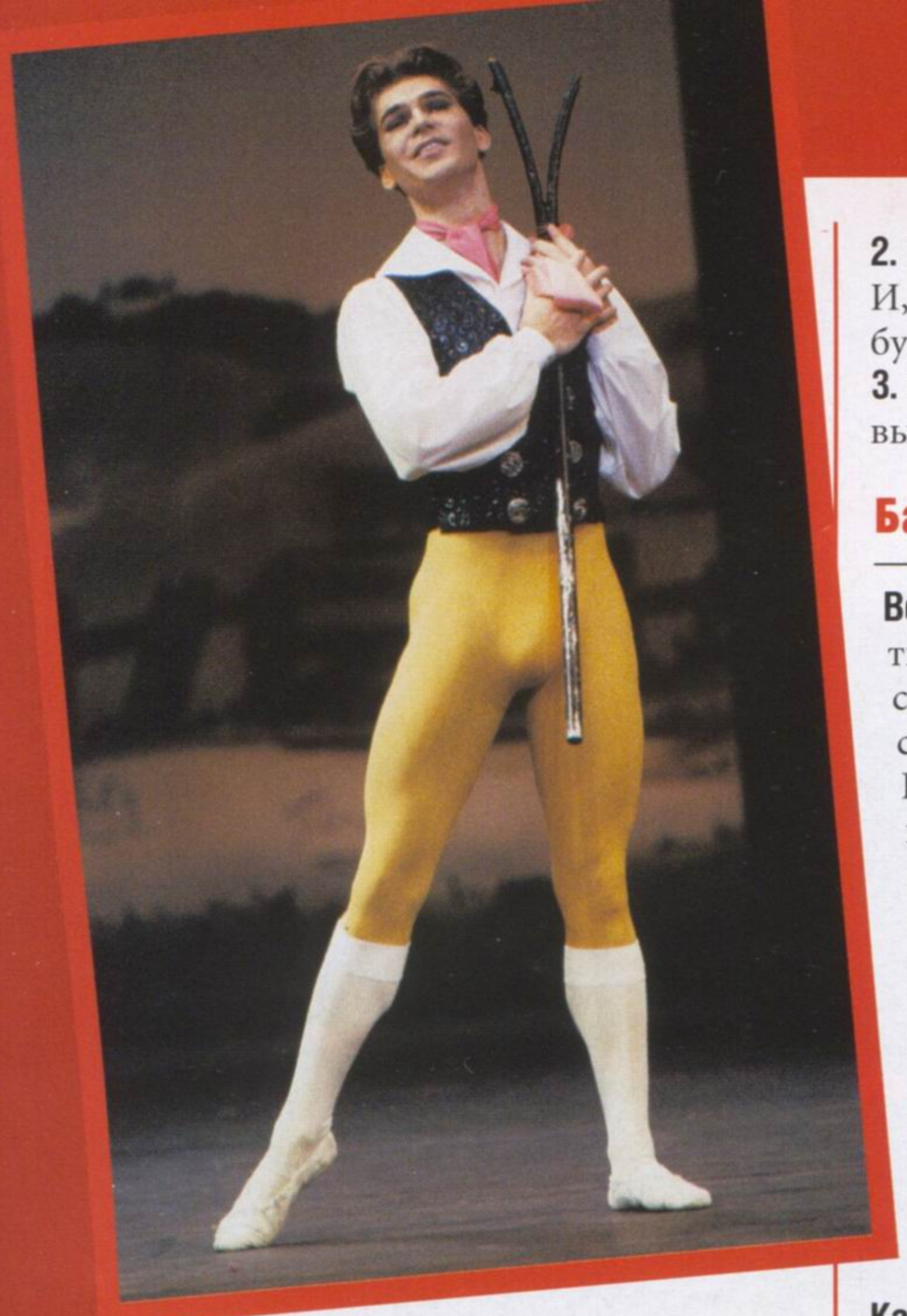
Сумма очков	для ежедневной пробежки...	для соревнований...	если твой вес больше 85 кг
меньше 7 тебе нужна хорошая амортизация	**Adidas** Brahma 2  также: **Asics** Gel Nimbus	**New Balance** M804AT также: **Asics** Gel-Tiger Paw	**Nike** Air Turbulence 
от 8 до 19 тебе нужны хорошая амортизация и устойчивость	**Adidas** Response TR M  также: **Reebok** Aztrek 2000	**Asics** Gel Zenith 	**Nike** Air Turbulence 
от 20 до 32 тебе нужна устойчивость	**Asics** Gel 1060  также: **Reebok** Aztrek 2000	**Nike** Air Ambit  также: **Asics** Gel-DS Training	**Reebok** Mach-1 DMX также: **Reebok** Mach-7
от 33 до 42 тебе нужна устойчивость и поддержка свода	**Nike** Air Tiago также: **Nike** Structure TRiax	**New Balance** M991GL 	**New Balance** M587MV
более 43 тебе нужна повышенная устойчивость и поддержка свода	**New Balance** M714WB также: **Nike** Structure TRiax	**Подойдет та же пара, что и для бега (см. левую колонку)**	**New Balance** MX1003N  также: **Asics** Gel Foundation

ЖУТЬ

Автор: Матвей Вологжанин

Некоторые вещи вызывают в нас безудержную неприязнь без особых, казалось бы, к тому оснований. Что, например, такого опасного и вредного в слюнях, развареном луке или пенке на молоке? Откуда берется чувство отвращения к вещам в общем-то безобидным? Вот когда отвращение вызывают белые акулы, серийные маньяки и люди, которые едут в крайнем левом ряду со скоростью 40 км в час, — это понятно. Но пенки-то на молоке что нам плохого сделали? А вот не любим. И не совсем беспричинно, надо сказать. Когда большинству мужчин что-то кажется гадким и отвратительным, это можно объяснить логически. Если внимательно присмотреться к проблеме.





Роды

Вот ужас-то! …А еще у женщин это дело во-о-от так раздвигается, оттуда течет все, что можно и нельзя, море кровищи, крики, и ребенки появляются все в каких-то страшных шлангах, ошметках и странностях… Больше ты ничего не успел увидеть. Потому что упал в обморок.

А почему, собственно? Классический пример аутостатической дисрегуляции. Это если по-научному. А если по-простому, то ты: а) перепил кофе, б) у тебя от нервов поднялось давление, в) ты испытываешь дикий страх за мать и за ребенка и г) сахар в крови у тебя низкий, так как ты ничего не жрамши весь день. И поэтому у тебя трясутся руки, кружится голова, ты испытываешь тошноту, а все происходящее представляется куда ужаснее, чем на самом деле. Потому что ничего такого уж отвратительного не было. По сравнению с тем, что ты однажды видел в витрине кулинарного магазина в городе Вологде, роды — это сущие пустяки.

Как справиться с отвращением

1. Посмотреть предварительно пленки с записями родов — чтобы представлять, что тебя может ожидать. Такие пленки имеются во многих центрах по ведению беременности и подготовке к родам.

2. Пить в ожидании сладкий чай. И, как это ни кощунственно, что-нибудь съесть.

3. Принять успокоительное. Хотя бы выпить валерьянки.

Балет

Вот ужас-то! Все женщины, которых ты знаешь, в детстве мечтали носить розовое трико и прыгать по сцене, делая ножки в виде буквы Х. И пусть эта мечта так и не сбылась, но любовь к высокому искусству балета осталась. Они ходят на все премьеры. И водят с собой туда тебя. Бэ-э-э…

А почему, собственно? Розовое трико в балете носят не только девочки. Но и эти странные парни с накрашенными глазами. А еще, говорят, они запихивают в бандажи спереди заячьи лапки, чтобы казалось поувесистее.

Как справиться с отвращением Без особого труда. Вообще-то, ты на самом деле к балету нормально относишься. Просто надо как-то умерить восторг, который написан на лице твоей дамы в тот момент, когда очередной красавец с заячьей лапкой подпрыгивает на пару метров с места.

Женщины–бодибилдерши

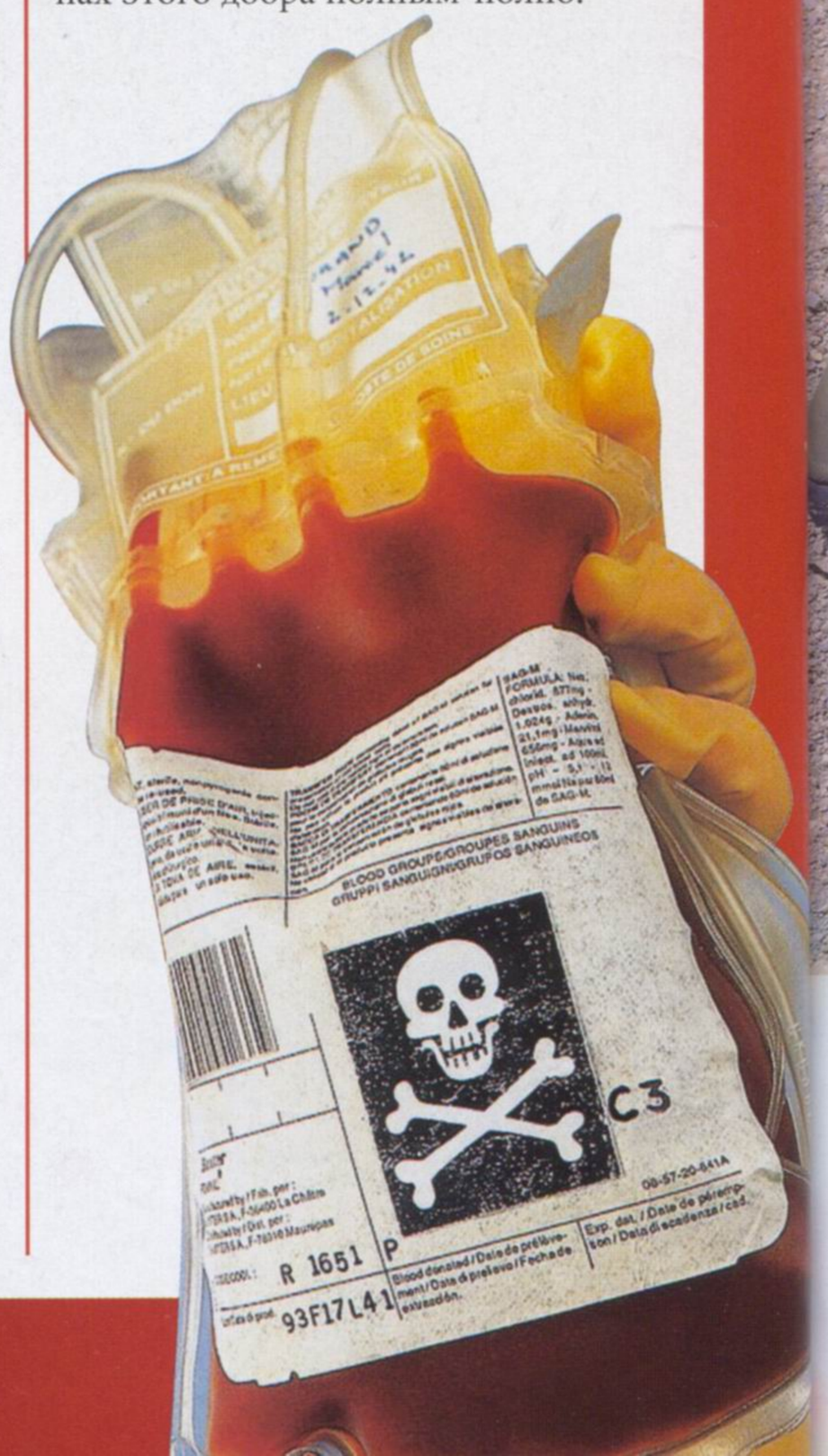
Вот ужас-то! Если долго смотреть на фотографию победительницы мирового чемпионата по бодибилдингу 1999 года (в розовом бикини с бантиками), можно стать импотентом.

А почему, собственно? Стандартная программа полового мужского возбуждения начинается с определения пола возможного партнера. Таким сигналом для нас прежде всего служит форма тела — округлая, мягкая, женственная. При взгляде на загорелого терминатора в лифчике твоя программа начинает буксовать и посылать тебе в мозг противоречивые сигналы. Один сигнал уверяет, что перед тобой возможный сексуальный объект, второй — что это возможный противник. Когда при взгляде на выпуклые мышцы, рельефные челюсти и тело, на ощупь явно более жесткое, чем твое, ты испытываешь легкий эротический позыв, тебе становится беспокойно. Именно отсюда возникает растерянность, опаска и, как следствие, отвращение.

Как справиться с отвращением Стать еще квадратнее и жестче, чем чемпионка по бодибилдингу. Известно, что заядлые культуристы весьма симпатизируют женским мышцам, сплошь и рядом подговаривая своих подруг заниматься «скульптурой тела».

Сдача крови на анализ

Вот ужас-то! Вроде бы все душевно: милая юная лаборантка в белом халатике берет тебя за руку и наклоняется так, что становится видно содержимое ее декольте… А тебе просто исключительно хреново. Она тыкает тебе железкой в палец — почти совсем не больно — и начинает эротично высасывать кровь в стеклянную трубочку… а ты стараешься съехать со стула на пол. И не для того, чтобы спровоцировать красотку на немедленное искусственное дыхание. А потому, что ты не можешь переносить вида крови. Кстати, знаешь почему король триллеров Альфред Хичкок снимал свои фильмы в черно-белом цвете? Он тоже не переносил вида крови — а уж в его картинах этого добра полным-полно.



А почему, собственно? Это психосоматическая реакция. В коре твоего мозга находится такой орган, как гипоталамус. Он получает от лимбической части мозга информацию о внешних впечатлениях и переводит их в телесные реакции. Гипоталамус умеет регулировать через вегетативную нервную систему такие проявления жизнедеятельности твоего организма, как сердцебиение, артериальное давление, дыхание. Если внешние впечатления становятся слишком острыми, гипоталамус в момент может устроить твоему телу кардинальную встряску. А у ряда людей вид крови относится именно к очень острым впечатлениям, поскольку на подсознательном уровне они безусловно ассоциируют «кровь» со «смертью».

Как справиться с отвращением

1. Слушать музыку в своем вокмене.
2. Думать о чем-нибудь постороннем.
3. Не смотреть на кровь.
4. Смотреть на декольте.

Шкрябанье ногтем по стеклу

Вот ужас-то! Любимая женщина моет окна. И тут раздается — вжик!.. В такие моменты особенно ясно осознаешь, где у тебя позвоночник. И сколько на нем растет стоящих дыбом волосков.

А почему, собственно? Высокочастотные звуки воспринимаются нашим слухом как раздражители. Чем выше частоты — тем больше раздражает. А теперь сравни сам: самая высокая нота на пианино — 440 герц, человеческий голос может достичь 6000 герц, в аудиометре (аппарате, измеряющем слух) максимальная отметка шкалы — 12000 герц. А если царапнуть ногтем по стеклу, то получается 18000 герц.

Как справиться с отвращением Мой окна сам. У тебя же нет маникюра за 80 у.е.

Смена памперса

Вот ужас-то! Дети далеко не ангелы — ты окончательно убеждаешься в этом в ту же секунду, когда в первый раз пытаешься стащить со своего наследника увесистый памперс. Фу, какая гадость!

А почему, собственно? Женщины гораздо спокойнее относятся к виду и запаху детских экскрементов, чем мы, потому что им в этом помогает природа. Все запахи тела своего ребенка женщина воспринимает как собственные, поэтому она и способна перепеленать крошку без рвотных спазмов. У мужчин же, не носивших, не рожавших и не кормящих, остается прежнее жесткое табу на запахи чужого тела. Табу это, кстати, тоже не только приобретено в процессе воспитания, но и заложено в нашей программе изначально: чужие фекалии всегда могут представлять угрозу заражения, поэтому от них лучше держаться подальше.

Как справиться с отвращением Нет, противогаз — это бессмысленно. И крошку можно испугать. Поэтому нужно приучать себя к виду и запаху отходов — продолжай менять памперсы как можно чаще. В конце концов ты вообще перестанешь замечать то, что в них находится.

Упаковочный пенопласт

Вот ужас-то! Почему-то все, что мужчине приходится распаковывать, всегда засунуто в пенопласт: телевизоры, видеодвойки, зенитно-ракетные комплексы… А когда ты начинаешь его извлекать из коробки, в руках появляется такое странно-мерзкое ощущение, которое трудно описать словами. Ну, словно ты лижешь синтетические колготки.

А почему, собственно? Пенопласт оставляет на руках микрочастицы, которые прилипают к коже в результате электростатического эффекта.

Как справиться с отвращением Достаточно перед распаковкой минуту погреть руки на батарее — и ощущения пленки не появится.

Удар ниже пояса (даже в кино)

Вот ужас-то! Трудно вспомнить фильм, в котором хотя бы раз не использовалась эта гениальная режиссерская находка. Ты уж вроде и привык к тому, что главный герой вечно напарывается этим местом на всякие неприятности, но каждый раз все равно невольно вздрагиваешь.

А почему, собственно? Значит, у тебя развита способность к сопереживанию — умению полностью проассоциировать себя с другим человеком. Вплоть до того, что ты совершаешь рефлекторные мускульные движения в тот момент, когда твой личный опыт подсказывает тебе, что персонажу больно.

Как справиться с отвращением А не надо с ним справляться. Наоборот, просто замечательно, что оно у тебя есть. Способность к сопереживанию — это основа любых творческих способностей. Теперь тебе осталось только поделиться своим отвращением с окружающим миром — в виде книг, картин или фильмов (в которых герою, разумеется, тоже пару раз вмажут куда надо). MH

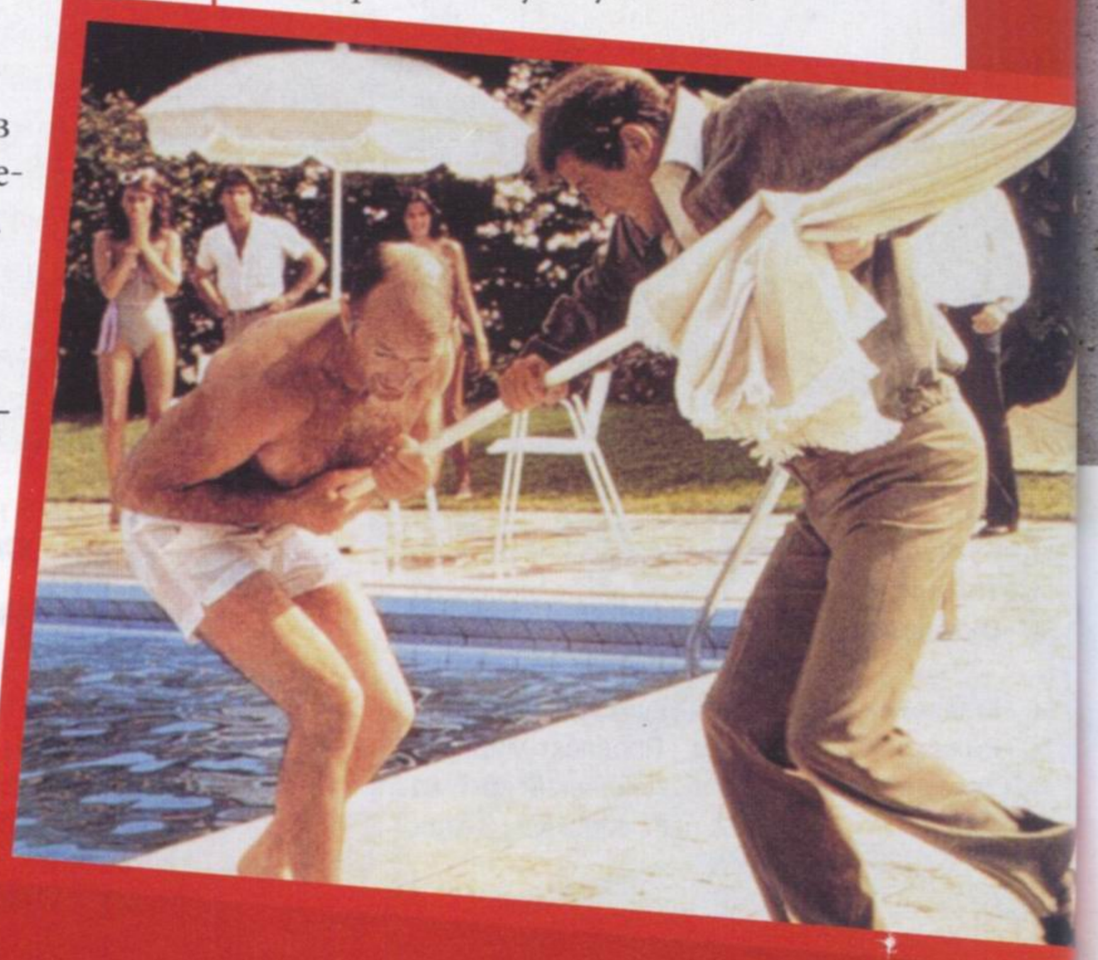


Фото: East News, ФОТОбанк, RPG, Corbis

ДУША НАРАСПАШКУ

В мае прошлого года я целых полчаса была лесбиянкой.

В тот день в ресторане за столиком напротив от меня я увидела существо в кофте с глубоким вырезом.

В этот вырез были аккуратно уложены два самых восхитительных творения природы, каких ни до, ни после мне встречать не приходилось.

Они были крепкими, загорелыми, большими, как волгоградские дыньки «колхозницы», и настолько притягательными, что мне немедленно захотелось схватить их в руки. Просто чтобы убедиться, что это чудо мне не мерещится, а существует на самом деле. Конечно, я не пялилась на этот ландшафт открыто. Опустив голову и делая вид, что изучаю узоры на своей салфетке, я могла исподлобья любоваться дивной грудью, не нарушая душевного комфорта ее обладательницы. Хорошо, что мой спутник сидел к ней спиной. Он бы не сумел так закамуфлировать свой интерес. Мужчины вообще намного откровеннее и наивнее женщин. Хотя в тот момент я была готова понять всех мужчин планеты и пожалеть их. Если они вынуждены постоянно испытывать такие же эмоции, как те, что приключились со мной в этом грешном ресторане, то их выдержке просто надо аплодировать. Я бы на их месте вообще на улицу не выходила. Особенно летом. На фиг мне сердечные приступы в раннем возрасте?

Других всплесков лесбийских наклонностей мне пережить пока не пришлось. Бюсты всех прочих дам я могу созерцать чрезвычайно хладнокровно — не испытывая страстного желания немедленно приникнуть к ним на всю оставшуюся жизнь. К тому же у меня всегда есть под рукой своя, на крайний случай.

Грудь у меня начала расти в возрасте восьми лет. Причем сначала только левая. Надо сказать, что эти трансформации моего организма долго не приводили меня в восторг. Наоборот. К архитектурным излишествам на своем фасаде я относилась брезгливо и почти готова была их отрезать. На тот момент я совершенно четко представляла себе свой дальнейший жизненный путь: пиратство, ковбойство, поиски брильянтов и слоновой кости на черном континенте и маршальский жезл ближе к пенсии. Грудь в этот график не вписывалась абсолютно. Подобного предательства от своего тела я не ожидала. Люди с такой ерундой за пазухой вынуждены довольствоваться тем, чтобы носить кринолин, розы в волосах и называться прекрасными сеньоритами — мне такая участь казалась незавидной. И несправедливой.

Выяснив у родителей, что грудь мне отрезать не разрешат, я решила игнорировать ее как факт. И довольно успешно занималась этим лет до пятнадцати. Я сутулилась. Я скрещивала руки на груди. Я не вылезала из разношенных свитеров, которые придавали фигуре мужественную бочкообразную форму. Мне казалось, что, если все увидят, какие здоровенные сиськи у меня выросли, надо мной будут смеяться.

Первое прозрение пришло в восьмом классе во время занятий по военной подготовке. Военрук, майор Николай Николаевич, учил нас

У тебя ничего такого нет и никогда не будет. Но я могу рассказать тебе, каково это — двадцать четыре часа в сутки иметь в своем полном распоряжении женскую грудь третьего размера. Возможно, ты и не представляешь себе, насколько это забавно.

Автор: Диана Симанова

маршировать строем по коридору.

«Учащаяся Симанова! Какая команда была? Почему горбимся? По команде «смирно!» спина должна быть прямая, грудь — колесом! Непонятно? Развести плечи!!!» Майор промаршировал ко мне, вцепился в неразведенные плечи и попытался рывком придать мне вид, совпадающий с требованиями непростой команды «смирно!». Тесный школьный жилет и хлипкая блузка не выдержали — короткая очередь из синих и розовых пуговок прошила товарища военрука, и его взору предстал мой внушительный бюст, плохо прикрытый кружевным лифчиком в цветочек. Лицо Николая Николаевича стало пунцовым за рекордный срок в полсекунды. Все еще держа меня за плечи, он попытался «свернуть» их обратно, видимо, подозревая, что таким образом можно будет вернуть скромную школьницу на место этой невесть откуда взявшейся секс-бомбы. Поняв, что это не получится, он быстро стянул с себя китель и прикрыл им мою грудь на манер гигантской, защитного цвета салфетки.

— Отставить, — лепетал майор, — виноват…

И вот в этот самый момент я в первый раз осознала, что обладание грудью имеет свои положительные стороны. Я поняла, что у меня есть секретное оружие, при помощи которого можно справиться даже с таким пуленепробиваемым солдафоном, хамом и занудой, как наш военрук. И смеяться никто не посмеет. Так началась эра обтягивающих водолазок, откровенных вырезов и хождения без лифчика. Мужчины стали спорить и ругаться со мной значительно реже.

Потом, когда мы с грудью еще немножко подросли, окончательно выяснилось, что иметь бюст — это почти так же интересно, как быть пиратом или ковбоем.

Скучать с ним точно не приходится. Например, благодаря ему я однажды поняла, что совершенно точно, бесповоротно и страстно люблю молодого человека. С которым в первый раз пошла на свидание, а до тех пор, надо сказать, особенно не замечала. Но всякий раз, когда этот тип брал меня под руку или обнимал, у меня начинало так колоть в сердце, что это могло означать лишь одно из двух: либо инфаркт, либо любовь. Я выбрала второе. И лишь потом, уже дома у кавалера, выяснила, что это просто распоролся бюстгальтер и из него вылезла такая тоненькая металлическая пакость, которая и колола меня при неудачных движениях. Но это открытие запоздало настолько, что пришлось выйти за того типа замуж.

(А когда мы с ним разводились, он сообщил, что у него есть куча претензий ко всему — к моему характеру, мировоззрению, воспитанию, умственному развитию и кругу общения. А нет у него претензий только к одной моей составляющей… ну, все и так догадались к какой именно. К той самой, о которой я здесь и распинаюсь.)

У меня зато претензий к собственной груди масса. Как и у всякой другой нормальной женщины. В мире вообще нет ни единой груди, которая бы стопроцентно устраивала свою хо-

ЧТО ТЫ НЕ ЗНАЛ О ГРУДИ ИЛИ СТЕСНЯЛСЯ СПРОСИТЬ

- У женщин тоже иногда растут волосы на груди. Нет, неправильно. Правильнее будет сформулировать так: у всех женщин растут волосы на груди. Но по-разному. У некоторых это густой шелковистый мех, покрывающий немалую часть грудной клетки. У некоторых — бледно-золотистый пушок, который почти невозможно обнаружить невооруженных глазом. Но это крайности. У подавляющего большинства женщин волосы на груди представлены несколькими волосками, растущими на самой границе сосков. Разумеется, мы их выщипываем. Это очень больно. Но во имя любви и красоты мы готовы идти и не на такие жертвы.
- Чем больше возбуждена девушка и чем ей холоднее, тем крепче ее грудь, меньше и выпуклее соски. В теплой ванне и во время сна грудь почти всегда «расплывается». Зато в холодной комнате даже подвисшая грудь будет выглядеть крепкой и приподнятой. Фотомоделям перед съемкой топлесс грудь натирают льдом, именно поэтому у многих красавиц на снимках соски торчат таким лихим образом.
- Даже самая крепкая грудь быстро испортится, если заниматься спортом без специального спортивного лифчика. (Обычные бюстгальтеры не обеспечивают достаточную поддержку груди при резких движениях.) Если у твоей женщины нет спортивного лифчика, тебе больше не нужно ломать голову над тем, что презентовать ей на праздник.
- Некоторые девушки не носят бюстгальтеров. Другие, вероятно, тоже бы не носили, но не могут. Потому что не проходят тест на карандаш. Тест на карандаш заключается в том, что под грудь снизу подсовывают карандаш. Если он не падает, значит, грудь уже подвисла, нуждается в поддержке и без упряжи далеко не ускачешь.
- Знаешь, почему женщины кладут так много петрушки во все блюда? Потому, что считается — петрушка помогает груди оставаться крепкой.
- Нервные окончания в женской груди расположены по спирали. Поэтому эффективнее не гладить ее ладонью, а вести пальцем по кругу снизу вверх, словно поднимаясь по горному серпантину.

зяйку — это такая же аксиома, как и та самая, про точки и пересекающие их прямые.

Грудь — ужасная вещь. Она слишком маленькая, слишком большая, слишком мягкая, неправильной формы, левая больше правой, соски поставлены косо, эти ужасные пупырышки на сосках, в профиль смотрится безобразно, и вообще стоило бы сделать пластическую операцию. Думаю, что и то ресторанное видение, заставившее меня призадуматься о прелестях однополой любви, тоже вряд ли довольно своим бюстом. Во всяком случае одна моя знакомая, грудь которой Просто Идеальна Во Всех Смыслах, очень переживает, что она у нее такая большая и крепкая.

— Ты представляешь, — сокрушенно вздыхает она, разглядывая себя в зеркало, — во что это превратится лет через двадцать и после одного-другого ребенка?

Я знаю только одну женщину, которая никогда не жалуется на свою грудь. Потому что у нее ее нет в принципе. На том месте, где обычно располагается грудь, у нее равнина без единого намека на какую-нибудь возвышенность. «Вот и ладушки, — говорит моя подружка. — Зато чего нет — то уж и не отвиснет». Тем не менее она, насколько мне известно, всерьез изучает литературу, посвященную операциям по увеличению бюста.

Потому что не очень приятно, когда все мужики совершенно не желают видеть в тебе человека, а только пялятся на твои титьки. Но еще неприятнее, когда они совершенно не желают пялиться на твои титьки и видят в тебе только человека. В общем, сплошные проблемы. Если бы я была мужчиной, я бы уже от всех этих дамских капризов давно лезла на стену. Хотя… мне ведь иногда давали бы потрогать красивую женскую грудь, да? Возможно, это бы все и окупало…

Биологи считают, что женский бюст — это ошибка природы. Что, дескать, у большинства самок животных молочные железы увеличиваются только в момент вскармливания потомства — а все остальное время ничем не отличаются от сосков самцов. Иногда мне кажется, что биологи правы и женская грудь действительно ошибка природы. Но с другой стороны, в отличие от самцов животных, у мужчин есть губы и ловкие кисти рук с отставленным большим пальцем. Для чего-то все это было изобретено, правда?

Правило номер 1

Никогда не хватайся за женскую грудь во время первого поцелуя. И второго, кстати, тоже. Такой кавалерийский наскок отпугнет девять из десяти дам, да и десятой тоже не слишком понравится. Покажи, что умеешь держать в руках себя, и тебе потом охотно дадут подержать все, что захочешь.

Правило номер 2

А когда схватился — держи дольше. Некоторые мужчины воспринимают женскую грудь как пересадочную станцию на пути к главной цели. Так, пожмакал пару раз — и хватит глупостей, пора копать глубже… В этом случае можно почти стопроцентно гарантировать: в следующий раз парню придется жмакать что-нибудь другое, и в одиночестве. Потому что грудь — важнейшая эрогенная зона женского тела, которую просто необходимо долго гладить, щекотать и целовать. Да-да!

Правило номер 3

Не жми слишком крепко. Это действительно очень чувствительное место. Реагирующее на дружеские пожатия, похлопывания и покручивания примерно так же, как твои яички. MH

Фото: Stone

«Та-ак! Это «хороший» холестерин или «плохой»? Этот наивный вопрос редакторов МН вызывает стойкую реакцию у наших медэкспертов: жизнерадостная улыбка сползает с их лица, лоб морщится, задумчивый взгляд возносится к потолку, а руки тянутся к толстым справочникам. Минут через несколько они, медэксперты, выныривают из толщи страниц и с видом алхимиков, наконец-то обнаруживших рецепт философского камня, провозглашают: «Хороший!» Или: «Плохой!» В конце концов эта реприза нам изрядно поднадоела (да и читатели, судя по письмам, слегка запутались). В результате мы решили разобраться что к чему. И как в случае чего с этим бороться...

ЖИВИ БЕЗ БЛЯШЕК

ЛПВП против ЛПНП. ЛДПР — отдыхает

То, что организм нуждается в жирах и холестерине, — не вопрос. Без них он не сможет строить межклеточные мембраны, сохранять энергию, изолировать внутренние органы от посторонних воздействий, усваивать витамины (A, D, E и K), сохранять здоровье волос, кожи и т. п. Ну а далее — история в духе американских вестернов. Хорошие, плохие, массовка...

Что такое хорошо и что такое плохо

Главный режиссер и продюсер: печень, которая, перерабатывая поступающие продукты, запускает в кровь...

В ролях: «плохой» холестерин (ЛПНП, липопротеины низкой плотности) — зло абсолютно неизбежное и даже конструктивное (если в рамках нормы). Производное от насыщенных жирных кислот, содержащихся в мясе, сливочном масле и молочных продуктах. При температуре 36,6°C продолжает оставаться довольно твердым и из-за двух лишних атомов кислорода весьма натужно проникает через мембраны печени, при первой же возможности оседая на стенках сосудов в виде бляшек. (Ежедневная безопасная норма насыщенных жиров в пище — не более 30 г. Превышение нормы — прямая дорога к импотенции, инфарктам и инсультам.)

«Хороший» холестерин (ЛПВП, липопротеины высокой плотности) — производное от мононенасыщенных жирных кислот, содержащихся в орехах, сое, маслинах, авокадо и прочей растительности. При температуре 36,6°C становится жидким и текучим, легко проходит через мембраны печени и впивается в кровь, не только принося общую пользу организму, но и разгоняя плохих-ленивых НП-липопротеинов и триглицеридов, оседающих на стенках сосудов в виде бляшек. То есть главных виновников сердечно-сосудистых проблем. (Ежедневная норма мононенасыщенных жирных кислот — не менее 8-10 г. Верхняя граница? Как показали исследования, итальянские мужчины, потребляя в среднем около 75 г мононенасыщенных жирных кислот в день, быстрее прочих справляются с тестами на быстроту реакции. По мнению американских ученых, с возрастом этот тип жиров просто необходим для укрепления мембран нервных клеток.)

Триглицериды — нейтральные жиры (ЛПОНП, липопротеины очень низкой плотности). Содержатся в любой пище. Народные массы практически. Если не

превышать допустимого уровня — безмолвны. Если перегибать палку — опасны в смысле сердечно-сосудистых заболеваний. Тех же бляшек по сути.

Сюжетная линия проста: хорошие должны нейтрализовать плохих и удерживать от негатива нейтральных. Oh, shit!

В принципе хорошо, если общий уровень холестерина у тебя крови меньше 200 мг/дл. (Хочешь проверить — обратись в биохимическую лабораторию любой крупной больницы или научно-клинического центра. Кровь берут из вены. Значения выражены в мг/дл или мг/л в зависимости от прибора, так что дели или умножай, соответственно.) Но испытывать энтузиазм по поводу собственного безоблачного сердечно-сосудистого будущего можно лишь после того как разберешься, из чего эта цифра состоит. Если коварного ЛПНП более 130 мг/дл — это плохо. А если при этом доброго ЛПВП меньше 35 мг/дл, то совсем плохо (разница в цифрах — это триглицериды). С точки зрения кардиологов идеальное количество ЛПВП — 65-70 мг/дл. Естественно, если при этом сумма холестерина не меняется. Как этого добиться, мы еще расскажем. А пока...

Спасибо мистеру Питкину

Именно Натан Питкин — американский кардиолог и диетолог — обратил внимание на то, что в годы второй мировой войны, когда практически вся Европа сидела на вынужденной, почти вегетарианской диете, статистика зафиксировала резкое снижение сердечно-сосудистых заболеваний. Эти результаты входили в явное противоречие с бытовавшей тогда теорией о том, что главный виновник кардиопроблем — стрессы, которых в военные годы, естественно, хватало. Пока все прочие светила медицины ломали голову по поводу столь странного факта, мистер Питкин спокойно заявил: как только меню европейцев войдет в привычные рамки, сердца и сосуды отреагируют незамедлительно. Поначалу его, как водится, заклеймили позором. Но когда в относительно сытый период с 1945 по 1956 год число сердечно-сосудистых заболеваний таки увеличилось в 7 раз, количество оппонентов мистера Питкина стало стремительно приближаться к нулю.

Зато число желающих выяснить в чем же дело заметно увеличилось. Почему сердечно-сосудистая система стала столь уязвима именно у человека современного и цивилизованного, который в принципе столь же всеяден, как и его предок троглодит? Ответ стал очевиден после элементарного опыта. Две контрольные группы добровольцев кормили. Одних, помимо прочего, обычной свининой-говядиной. Других — дикими кабанами-бизонами. В результате у первой группы наблюдался значительный рост уровня ЛПНП. А у второй он оставался неизменным. Суть проста: в дичи насыщенных жиров почти в 4 раза меньше, чем в мясе домашних животных. Мораль вполне очевидна: если ты не Чингачгук Большой Змей, питающийся дикими оленями и пекари, а вполне прилежный посетитель супермаркета, постарайся снизить у себя в крови уровень ЛПНП и повысить уровень холестерина ЛПВП.

Ориентир: поднимая уровень «хорошего» ЛПВП на 1 мг/дл сверх безопасного минимума в 35 мг/дл, ты снижаешь риск пострадать от сердечно-сосудистых заболеваний на 2%.

СТАТИСТИКА

Шанс заполучить сердечно-сосудистые заболевания у мужчин твоего возраста, в %

25-29	1
30-34	3
35-39	5
40-44	7
45-49	11
50-54	14
55-59	16
60-64	21
65-69	25
70-74	30

ЖИРНО И ПОЛЕЗНО

8 продуктов с максимальным содержанием мононенасыщенных жирных кислот (в 100 г продукта)

1. Оливковое масло первого отжима (virgin oil, cold press)	66 г
2. Горчичное масло (canola oil)	53 г
3. Орех пекан	40 г
4. Миндаль	33 г
5. Кешью	27 г
6. Арахисовое масло	23 г
7. Арахис	23 г
8. Авокадо	7 г

КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ЛПВП

3 стакана апельсинового сока в день. Пей!

Согласно результатам исследований ученых Университета Западного Онтарио (Канада), это поможет увеличить уровень ЛПВП в крови на 21% всего за 4 недели. Предполагается, что столь внушительный результат — следствие действия флавоноида геспиридина, содержащегося в апельсиновом соке.

Чеснок. Да!

Регулярное употребление чеснока за короткое время может уменьшить содержание холестерина в крови на 12%. Как показали исследования американских диетологов, этот результат достигается за счет снижения ЛПНП и триглицеридов. Уровень ЛПВП при этом заметно не меняется. Суть процесса в том, что вещества, содержащиеся в чесноке, замедляют процессы переработки ЛПНП и триглицеридов в печени.

11 км в неделю. Бегом!

Или сжигай 1200-1600 ккал в неделю во время любых других аэробных тренировок (оптимальный вариант — 4 тренировки по 30 минут). «У пробегающих в среднем темпе 11 км в неделю заметно повышается уровень ЛПВП в крови», — констатируют американские ученые, проводившие соответствующие исследования с участием 3000 добровольцев.

Хочешь бежать. Приседай!

Предварительный разогрев мышц поможет сжигать больше жира во время тренировок. А чем больше его сжигаешь, тем выше уровень ЛПВП.

5 кг лишнего веса. Долой!

Как свидетельствуют данные ряда исследований, каждый сброшенный килограмм жира — это 2% роста уровня ЛПВП в крови.

Красное? Наливай!

Белое вино с бифштексом совершенно не сочетается. Но дело даже не в этом. Оно абсолютно не влияет на уровень холестерина в твоей крови. А вот антиоксиданты, содержащиеся в красном вине, способствуют снижению общего уровня холестерина в крови (всех видов в равной пропорции), что само по себе очень полезно.

Сигарета? Туши!

Исследования, проведенные учеными из Университета Вандербильда, имели достаточно сенсационные результаты: у 6 добровольцев, бросивших курить, в течение недели уровень ЛПВП повысился на 15%. Объяснить *почему* ученые пока не берутся, но напоминают, что курение — не только причина рака легких, но и сердечно-сосудистых заболеваний, с уровнем холестерина в крови никак не связанных.

Краше не бывает. Yes!

Красная фасоль, красные яблоки, помидоры и кетчупы — источники углеводов, которые предотвращают выброс инсулина в периоды голодания. Но не только. Пища с высоким содержанием подобных углеводов способствует повышению уровня ЛПВП в крови.

Бутерброд с арахисовым маслом. Ешь!

Арахисовое масло — источник мононенасыщенных жирных кислот и ЛПВП, который «разгоняет» ЛПНП и триглицериды. В каких еще продуктах содержится максимальное количество мононенасыщенных жирных кислот — см. таблицу.

Банкет в перспективе. Иди в фитнес-зал!

Как показали результаты исследований, проведенных в Университете Миссури, у тех, кто тренировался перед плотным ужином, уровень ЛПВП был гораздо выше, чем у тех, кто не тренировался. Суть в том, что во время тренировок в организме вырабатывается фермент (липопротеинлипаза), который способствует сокращению уровня триглицеридов и увеличению ЛПВП. Чем больше этого фермента присутствует в твоей крови во время обильной и отнюдь не диетической трапезы, тем лучше для твоего здоровья. И учти, пиковых отметок содержания в крови фермент достигает через 12 часов после тренировок. То есть готовиться к ужину надо перед завтраком.

Не помогает? Иди к врачу!

Если уровень ЛПВП не желает повышаться несмотря на все твои усилия, иди к врачу. Пусть лечит. Визит необходим, если уровень ЛПВП в твоей крови опустился ниже 28 мг/дл. Или находится на уровне 35 мг/дл, но при этом у тебя присутствуют дополнительные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний типа диабета, ожирения, гипертонии. Никотиновая кислота, особенно в сочетании с гемифиброзилом (препарат, понижающий уровень общего холестерина в крови), может повысить уровень ЛПВП на 30%. Правда, далеко не любой организм хорошо переносит ударные дозы никотинки. Побочные эффекты могут быть самыми разнообразными — от усиленного сердцебиения до проблем с печенью. Однако тот же гемифиброзил помогает избежать применения повышенных доз никотиновой кислоты. MH

ТЕСТ: Будет ли сердечный приступ?

Этот тест поможет тебе определить свои сердечно-сосудистые перспективы на ближайшие 10 лет.

ВОЗРАСТ	БАЛЛЫ
25–29	–2
30–34	–1
35–39	0
40–44	1
45–49	2
50–54	3
55–59	4
60–64	5
65–69	6
70–74	7

ТВОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Меньше чем:	
120/80	0
120–129/80–84	0
130–139/85–89	1
140–159/90–99	2
Больше чем:	
160/100	3

ТЫ КУРИШЬ?

нет	0
да	2

ТВОЙ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ЛПНП

мг/дл	баллы
менее 100	–3
100–129	0
130–159	0
160–190	1
более 190	2

ТВОЙ УРОВЕНЬ ХОРОШЕГО ЛПВП

мг/дл	баллы
менее 35	2
35–44	1
45–49	0
50–59	0
более 60	–1

У ТЕБЯ ДИАБЕТ?

нет	0
да	2

СЧИТАЕМ

Возраст	____
Давление	____
Курение	____
Диабет	____
ЛПВП	____
ЛПНП	____
Всего:	____

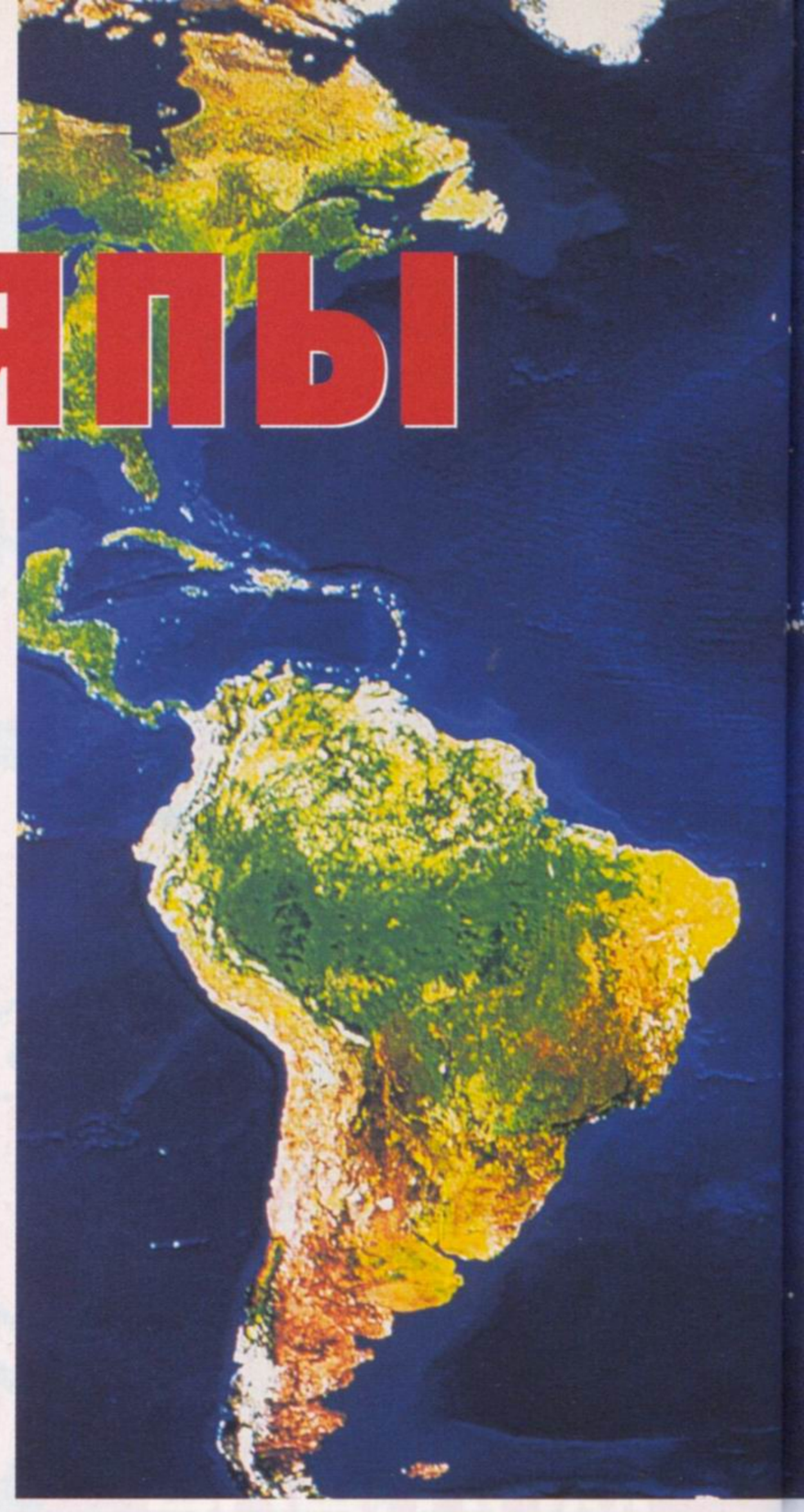
РЕЗУЛЬТАТ

Шанс заполучить сердечно-сосудистые заболевания в ближайшие 10 лет, в %

менее –3	**1**
–2	**2**
–1	**2**
0	**3**
1	**4**
2	**4**
3	**6**
4	**7**
5	**9**
6	**11**
7	**14**
8	**18**
9	**22**
10	**27**
11	**33**
12	**40**
13	**47**
Более 14	**56**

Иллюстрации: Leo Espinosa

Жестикуляпы



Автор: Виктор Сонькин

Ты без пяти минут заключил главную сделку своей жизни. Этот магнат из Саудовской Аравии уже готов подписать контракт на такую сумму, что ее число с трудом умещается в поле твоего калькулятора. Переходя к финальной части переговоров, ты нервно поерзываешь на стуле и закидываешь ногу на ногу. И — о ужас! — араб вдруг уставляет на тебя испепеляющий взгляд и покидает офис, хлопнув дверью. Сам того не подозревая, ты его смертельно оскорбил. Чем?!

Закидывая ногу на ногу, укладывая ступню на колено или, тем паче, пристраивая ноги на край стола, ты рискуешь показать собеседнику подошвы обуви. Это, по мнению араба, непростительное хамство, так как ступня считается наиболее грязной частью тела и демонстрировать эту часть, даже если она обута в дорогую фирменную кожу, непристойно. Впрочем, ноги на столе, между нами говоря, будут адекватно поняты только американским или австралийским партнером — а Иван Иваныч с Уралмаша тоже может обидеться. Так или иначе, язык тела составляет, по оценке психологов, 60% от получаемой при общении информации. И наделать ошибок при «разговоре» на этом языке очень легко, особенно если не знать местных обычаев и привычек. Если ты попал за границу, то самое разумное — последить за телодвижениями местного населения и постараться копировать их. А чтобы тебе легче было избежать грубых ляпов, проштудируй наши советы.

В Японии

Распоследний японский городовой с детства воспитывается в сложной системе правил этикета. Поэтому переговоры с японцами — это настоящее искусство телесной дипломатии. Впрочем, даже японский городовой, в отличие от своих коллег в других странах, очень вежлив и снисходителен к иностранцам, как к людям милым, но немного умалишенным. Поэтому ваш деловой партнер никогда не покажет, что чем-то обижен. Возможно, он примирительно рассудит, что все русские такие дятлы. Или придет домой и тихо сделает харакири. Или не заключит с твоей фирмой сделку. Оно тебе надо? Вряд ли. Так что мотай на ус.

▶ Не пытайся выразить бурную радость при встрече с японцем объятиями, похлопыванием по спине и прочими дружескими пинками и тычками. Японцы — фрукты экзотические и требуют бережного обращения. Это не значит, что, приветствуя делового партнера, надо держать руки в карманах (это тоже оскорбительно), просто старайся держаться чуть-чуть на расстоянии.

▶ Старайся не горбиться и не откидываться на стуле во время переговоров — и то и другое означает скуку и незаинтересованность.

▶ Публично сморкаться или жевать резинку тоже считается оскорблением.

А уж обмен визитными карточками, рукопожатиями и поклонами — это целая поэма:

▶ то, что передавать свою карточку надо осторожно, как хрупкий предмет, зажимая ее большими и указательными пальцами обеих рук — это еще цветочки. Получив в ответ карточку с иероглифами, надо замереть, и, уставившись на нее, изучить так внимательно, словно это фотография твоей жены и лучшего друга в компрометирующей позиции. А если, принимая ее, ты рассыпешься в таких реверансах и благодарностях, словно это билет на финал чемпионата мира по футболу — то будет в самый раз.

▶ теперь о рукопожатиях. Твой папа, возможно, учил тебя, что надо пожимать руку крепко и энергично, глядя при этом в глаза. А японский папа в это время наставлял твоего делового партнера, что рукопожатие должно быть мягким и что смотреть в глаза собеседнику — непростительная бесцеремонность. Многие японцы уже переучились и здороваются с европейцами в привычной нам варварской манере. Многие, но не все. Так что старайся не буравить своего японца глазами и не вывихни ему запястье. А то он ненароком решит, что его пытаются убить.

▶ поклоны — это как табель о рангах. Если ты менеджер компании, а твой визави — директор равноценной фирмы, то ты кланяешься первым и наклоняешься ниже. Так что загодя подлечи свой радикулит.

В Саудовской Аравии

Как ты уже понял, расстроить арабского шейха проще простого — стоит только показать ему свои подошвы. Еще проще ненароком обозвать его заборным словцом — если во время разговора в задумчивости подпереть подбородок рукой и расположить пальцы по бокам от носа в форме буквы V. Эта диспозиция автоматически превратит твой нос в фаллический символ.

▶ Оттопыривать средний палец, тыкать им в предметы или просто выставлять вверх или вниз — вульгарно.

▶ Если араб берет тебя за руку, когда вы пересекаете улицу или просто идете по коридору офиса, то не стоит вырываться и вопить «За кого вы меня принимаете?». Его жест — всего лишь

Фото: Stone, Эдуард Басилия

проявление дружеского расположения и уважения, а вовсе не попытка сделать непристойное предложение.

Во Франции

Во Франции достаточно нос почесать, чтобы тебя неправильно поняли. Кольцо из большого и указательного пальцев, обнимающее кончик носа, — недвусмысленное предложение выпить. А трогая указательным и средним пальцами кончик носа, ты сообщаешь, что предлагаемое дело тебе ничего не стоит сделать — как два пальца, мм-м, носом почесать.

Не дай бог, у тебя засвербит под глазом — манипуляции с участием указательного пальца и нижнего века будут поняты как сообщение «Не надо делать из меня дурака».

А уткнув подбородок в кулак, ты ясно даешь понять собеседнику, что тебе скучно от его слов.

Вывод: во Франции вообще не чешись!

В Германии

Что бы ни случилось, не показывай в Германии знак OK — колечко из указательного и большого пальца. Если ты только не намереваешься обозвать собеседника «анальным отверстием». А если ты вообще горя хочешь — подойди к ближайшему Шварценеггеру и покрути пальцем у виска. То, что у нас довольно невинно означает «с тобой с ума сойдешь!», немца может обратить в настоящее бешенство — тут это настолько оскорбительный жест, что можно и тюремный срок схлопотать.

Ну, и не забудь, что немцы — еще те формалисты. С ними тоже лучше на стуле не разваливаться, ноги на стол не закидывать и вообще не испытывать их нордический темперамент.

В Китае

Китайцы так же чувствительны к субординации, как и японцы. Поэтому, минуя двери или направляясь к машине, всегда следует пропускать вперед вышестоящее лицо. Не соблюдая это правило, рискуешь по крайней мере показаться заносчивым.

▶ Не пытайся подозвать кого-либо, поманив пальцем — это допустимо только в отношении животных.

▶ Указывать пальцами весьма невежливо — так что права была твоя бабушка. Если уж надо показать, предпочтительнее ленинский жест открытой ладонью.

▶ Частое моргание во время беседы может быть воспринято как признак скуки. Такое же впечатление произведут вытянутые вперед ноги.

▶ Выпитый до дна, скажем, чай — сигнал, что ты не напился. Вежливость обязывает оставить как минимум полчашки, в противном случае ее тебе будут немедленно наполнять до краев — столько раз, сколько ты будешь ее опустошать.

В Индонезии

В этой части земного шара — 17000 островов, так что неудивительно, что найдется немало жестов, означающих одновременно «я рад вас видеть» на одних островах и «хрена ты мне сдался» на других. Однако разумно соблюдать общевосточные правила этикета, не забывая также и о существенном мусульманском влиянии на этот регион. А именно…

▶ Не задирай подошвы почем зря и не давай вольности рукам в отношении особ женского пола (максимум — рукопожатие). Вообще никого не трогай, особенно за голову, особенно если эта голова старше тебя по званию.

▶ Как и в Японии, избыточная жестикуляция не приветствуется.

▶ Зевать на публике — чрезвычайно неприлично, так же, как и есть на ходу.

В Бразилии

Упомянутое колечко «о'кей», комбинация из указательного и большого пальцев, символизирует вагину — выводы можешь сделать сам. Похлопывание кулаком одной руки по ладони другой — жест откровенно непристойный.

В Ливане

Зачесалась бровь? Стисни зубы и терпи. Поглаживание брови оттопыренным мизинцем означает: «похоже, вон тот парень — гей».

В Малайзии

Поза «руки в боки», у нас чаще всего шутливая, здесь без всякой иронии означает, что ты разозлился.

В Аргентине

Поглаживать пальцами под нижней челюстью — показывать собеседнику, что тебя нисколько не трогают его слова.

ВЕЗДЕ И ВСЮДУ

Самый спасительный и беспроигрышный жест — улыбка. Выручает в любой ситуации.

Она будет двигать собой...

Любой мужчина вынужден иногда контактировать не только с китайцами. Но и с женщинами. У которых, надо сказать, имеется свой собственный загадочный язык тела. Как договориться с женщиной до чего-нибудь хорошего и не схлопотать при этом международный жест по физиономии? Вот несколько ценных рекомендаций по распознаванию сигналов.

Игра с волосами Если она запускает руку в свои волосы или накручивает пряди на палец — ты ее заинтересовал. Она явно заигрывает с тобой.

Открытая поза Корпус откинут назад, руки скрещены на груди — это жест отстранения и закрытости. Едва ли она чувствует себя комфортно, если выставляет между вами «барьеры». Так что кончай впаривать ей на ломаном английском свои армейские байки про ефрейтора Дуркина. А вот если поза «открытая», например руки закинуты за спинку стула или за голову, — гарде-марины, вперед.

Зрачки Если ей интересно, то зрачки расширяются. Это верный знак, и с этой реакцией она ничего не может поделать. Так что смотри ей в оба, когда не можешь разобраться с другими сигналами. Правда, расширенные зрачки, увы, могут свидетельствовать, что она кайфует вовсе не от вашей беседы, а от пары соответствующих пилюль.

Наклон головы Застенчивые особы нередко выказывают свое расположение, наклонив голову в сторону. Это жест подчинения — примерно как положить голову на плечо партнеру в танце.

Зеркальные позы Когда нам нравится собеседник, мы невольно копируем его жесты и позы, сами об этом не подозревая. Так что если она лежит грудью на стойке бара, то, возможно, она копирует твои действия. А возможно, она настолько набралась, что не может стоять.

Топ-топ, топает малыш Малыш топает, когда проявляет упрямство и нетерпение. А малышка топает не так заметно. Но если ты увидел, что она прихлопывает одной ногой по полу и оглядывается, скорее всего ей не терпится покинуть помещение. MH

БОЛЬШЕ ХОРОШИХ ТОВАРОВ!

Плохо, конечно, терять юношеские иллюзии. Но зато теперь, когда очередная золотая селедка высунется из воды и предложит тебе выполнить три любых желания всего за 100 у.е. наличными, ты больше на такую поганку не купишься. Жизненный опыт отучает людей верить в чудеса. Но не всех. Некоторые так всю жизнь и носят швейцарские часы за тридцать долларов, курят кубинские сигары, скрученные на стерлитамакском табачном предприятии, и считают матерями Терезами женщин, от искренней улыбки которых засыхает все живое в радиусе пяти километров. Как отличить подделку от подлинника? В отдельных случаях для этого нужно закончить специальные курсы и получить диплом эксперта–оценщика. Но чаще всего достаточно прислушаться к внутреннему голосу, когда он говорит: «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой».

Автор: Данила Маслов

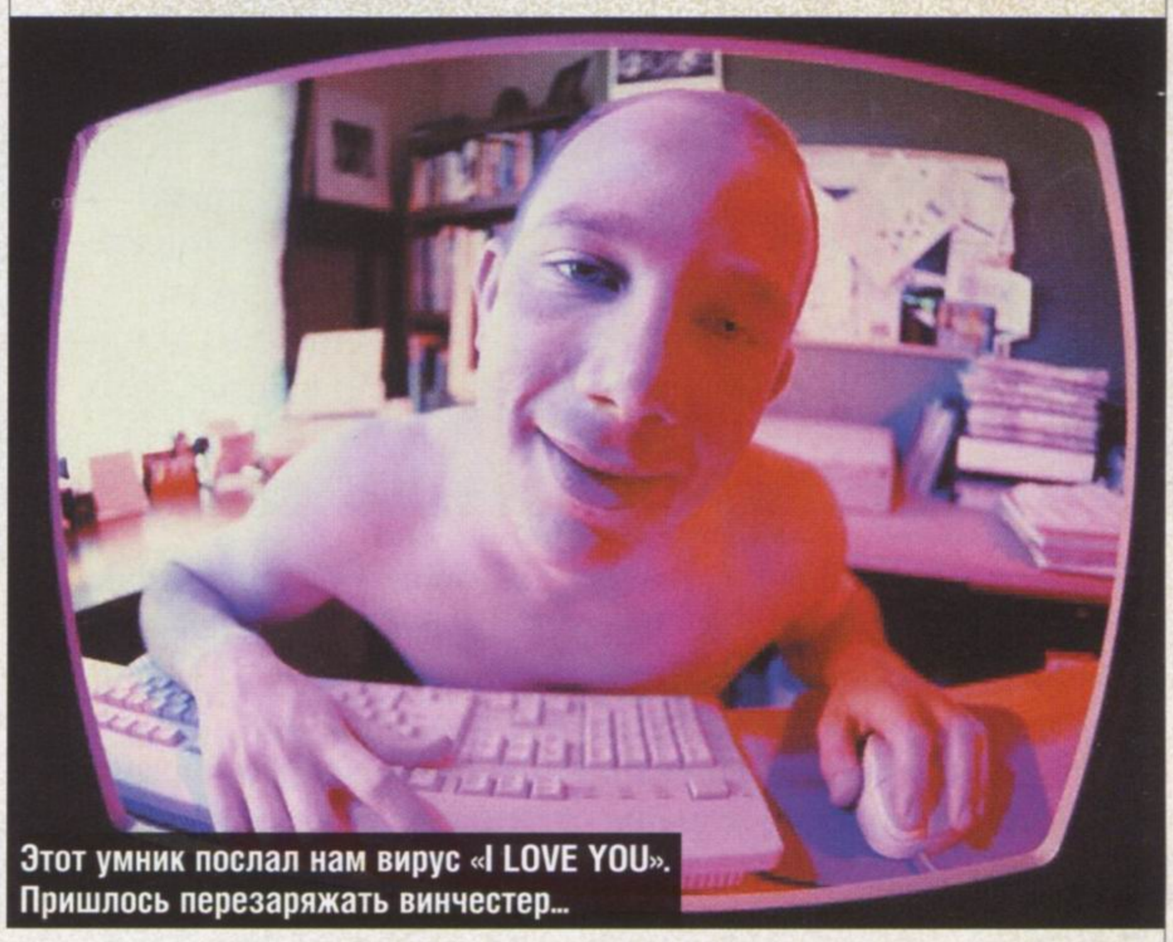
ЧЕРНАЯ ИКРА

- В банке. Проверь надпись на крышке. Только осетровая икра из Каспия и Волги имеет право называться caviar. Если на упаковке написано kaviar, то внутри может быть все, что угодно.
- Развесная. Положи немного икры на тыльную сторону своей ладони, слизни деликатес и понюхай руку. Хорошая черная икра не оставляет, в отличие от плохой, никакого запаха.

ПОЛОВАЯ ПРИНАДЛЕЖНОСТЬ ПАРТНЕРА ПО ЧАТУ

Женщины делают меньше опечаток, чем мужчины. Но не потому, что они такие грамотные и внимательные, а потому, что у них есть привычка тщательно перечитывать свою реплику, прежде чем отослать ее. Это мы, мжчины, абычно пасылаемчертичто — лишь бы пабстрее.

►►►



Этот умник послал нам вирус «I LOVE YOU». Пришлось перезаряжать винчестер...

ПРОВЕРЕНО ЭЛЕКТРОНИКОЙ

ОРГАЗМ

«Если женщина захочет имитировать оргазм, то ничто не сможет ей помешать», — утверждает Лонни Барбах, автор книги «Друг для друга: опыт сексуальной близости». — Она может ускорить движения, очень тяжело задышать, сжать вагинальные мышцы таким образом, что может показаться, будто она испытывает оргазм. И я не думаю, что мужчина способен разобраться, так ли это на самом деле». Можно, конечно, быстро включить верхний свет, чтобы разглядеть, насколько напряжены ее соски и не порозовели ли у нее щеки и грудь. Это довольно точные, но тоже не 100-процентные признаки женского оргазма. Поэтому не ломай голову над вопросами, на которые не можешь ответить. Держись известных, проверенных фактов: если захочешь узнать, испытал ли оргазм ты сам, пока определял его подлинность у партнерши, то знай, что да, было дело, если тебя ни с того ни с сего вдруг стало клонить ко сну.

АВТОЗАПЧАСТИ

Некоторые не самые щепетильные автослесари (а такие, представь себе, иногда еще встречаются) выставляют астрономические счета на «родные» запчасти, которые на самом деле были изготовлены на маленьком рязанском заводике. Или на те, которые вообще не менялись. Не полезешь же ты сам разбирать коробку передач, чтобы проверить, какую байду он куда прикрутил?

Чтобы избежать такого надувательства, сообщи умельцу, прежде чем он примется курочить твою машину, что желаешь забрать с собой старые детали. Ты из них дома собираешься ваять высокохудожественную скульптурную композицию. А сложить железяку нужно в заводскую коробочку из под дорогостоящей покупки. Ты ею будешь любоваться на досуге.

Так ты будешь точно знать, что старую деталь тебе действительно заменили. И не на туфту.

ИЗВИНЕНИЯ

Имеется два способа установить, насколько откровенны приносимые тебе извинения, считает Давид Либерман, автор книги «Пусть тебе больше не лгут».

- Виновник принимает вину на себя, не пытаясь ее свалить на Петю, погоду, правительство или общую витаминную недостаточность.
- Принося извинения, он употребляет местоимение «я». «Если же он этого не делает, ограничиваясь замечаниями «это было ошибкой», «конечно, так не делается» или «думаю, такого больше не случится», это значит, что человек подсознательно дистанцируется от своего собственного высказывания.

ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ РАССКАЗЫВАЮТСЯ ПРИЯТЕЛЯМИ

Если тебе по какой-то причине важно узнать, правду ли сказал твой приятель, начни прессинговать его насчет деталей: какого цвета были трусики, как насчет родинок, как выглядела ее квартира, с кем она живет. Если приятель начинает путаться и раздражаться или переводит разговор на другую тему, его рассказ скорее относится к жанру «фэнтези», чем к соцреализму.

ДОЛЛАРЫ США

В 1999 г. в США было зарегистрирован выпуск огромного числа поддельных купюр нового образца. Немалая их часть приехала и в нашу страну. Вот как советует определять фальшивые доллары агент ФБР Марк Коннолли.

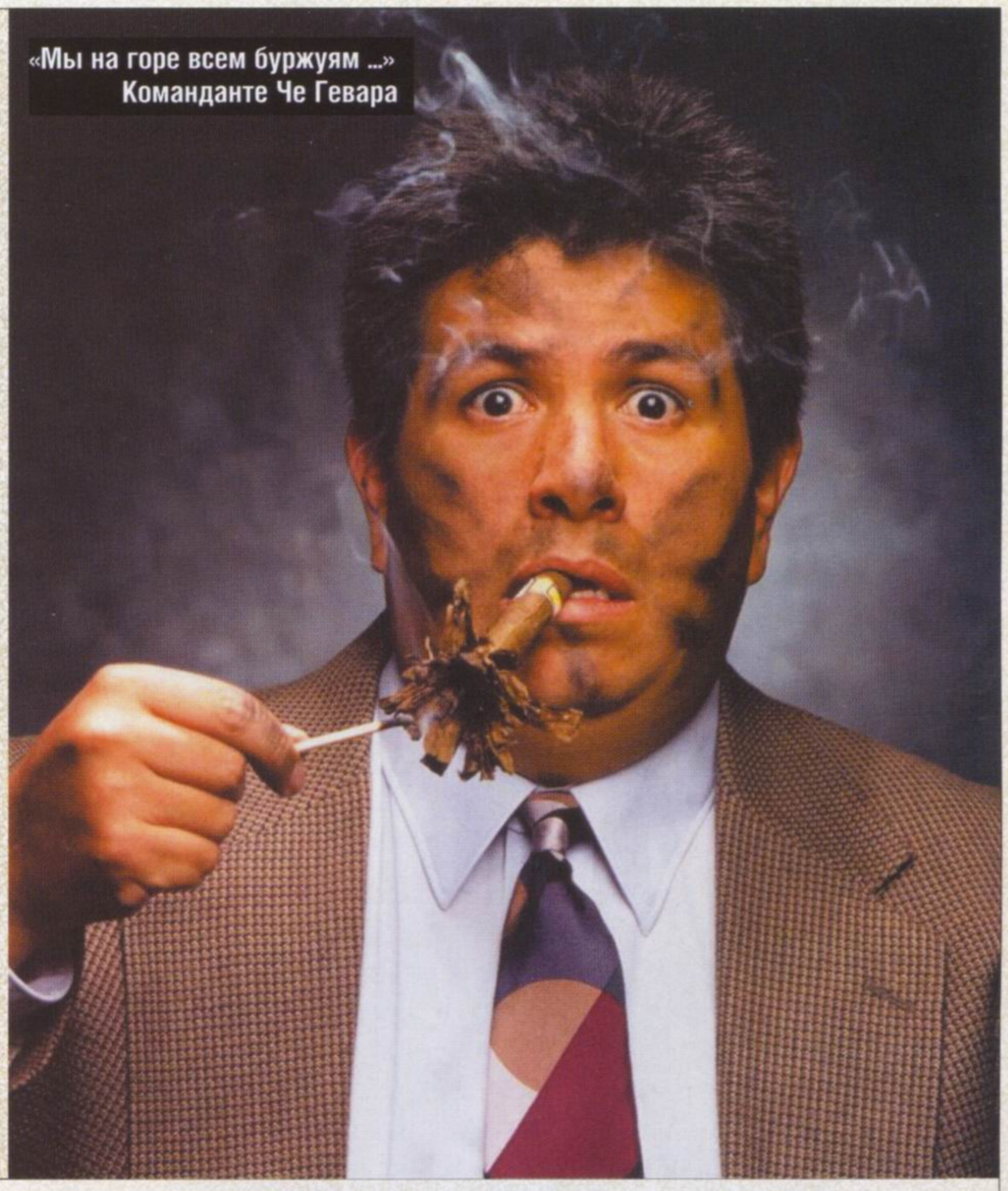
- Проверь микропечать. При увеличении нижних тонких линий прямо под портретом можно прочитать: Соединенные Штаты Америки.
- Изучи бумагу. Повсюду должны быть вкрапления тонких красных и голубых волокон.
- Рассмотри цифры. На купюрах нового образца цифра в нижнем правом углу, обозначающая нарицательную стоимость банкноты, должна менять цвет — от зеленого до черного, в зависимости от угла освещения.
- Найди водяной знак. Разгляди купюру нового образца на свет. С правой стороны от лица ты должен увидеть призрачную тень.

►►►

КУБИНСКАЯ СИГАРА

В восьмидесятых годах настоящая кубинская сигара стоила два рубля... С тех пор Фидель Кастро нас разлюбил, и поэтому кубинские сигары стали стоить у нас столько же, сколько во всем остальном мире, — нереально дорого. И очень обидно получать за такие деньги всякую ерунду. (Тем более что некачественный табак ничуть не более полезен для здоровья, чем хороший.) Проверка сигары на подлинность — процесс сложный, порою требующий проведения лабораторной экспертизы. Но кое-какие способы позволяют установить качество сигары и самостоятельно.

- Проверь диаметр и длину сигары на сигарной линейке (которую можно получить в специализированном сигарном магазине). Сигары определенных марок всегда имеют строго одинаковые размеры.
- Дорогие сигары упаковываютв ящички из кедра. Если ящик сделан из дешевой фанеры — значит, это подделка.
- Надписи на бумажном банте вокруг сигары должны быть четкими, нерасплывчатыми.
- Посмотри на срезанную сторону сигары, все листья внутри должны быть одинаково коричневыми, без зеленых участков.
- Если сигара вспыхивает при прикуривании, значит, она скручена неплотно. Если пепел быстро падает, значит, внутри сигары не длинные листья, а обрезки табака.



«Мы на горе всем буржуям ...»
Команданте Че Гевара

Одна из соискательниц на место корректора в нашей редакции. Нам не понравилось ее резюме...

ФИРМЕННЫЕ СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ

С наступлением весны и лета солнечные очки целыми стеллажами заполняют витрины фирменных магазинов. От их количества устают глаза. Которыми ты пытаешься определить, не поддельные ли очки тебе втирают.

- На дужках фирменных очков всегда указан номер модели.
- Напыление на металлических частях невозможно поцарапать ногтем.
- К фирменным очкам всегда присовокупляется упаковка с информационными вкладышами.
- Хорошие очки не пропускают света с боков и снизу. Также они не ездят вниз-вверх по переносице, а плотно держатся на месте.
- Сквозь качественные стекла днем ты видишь ничуть не менее четко, чем без очков.

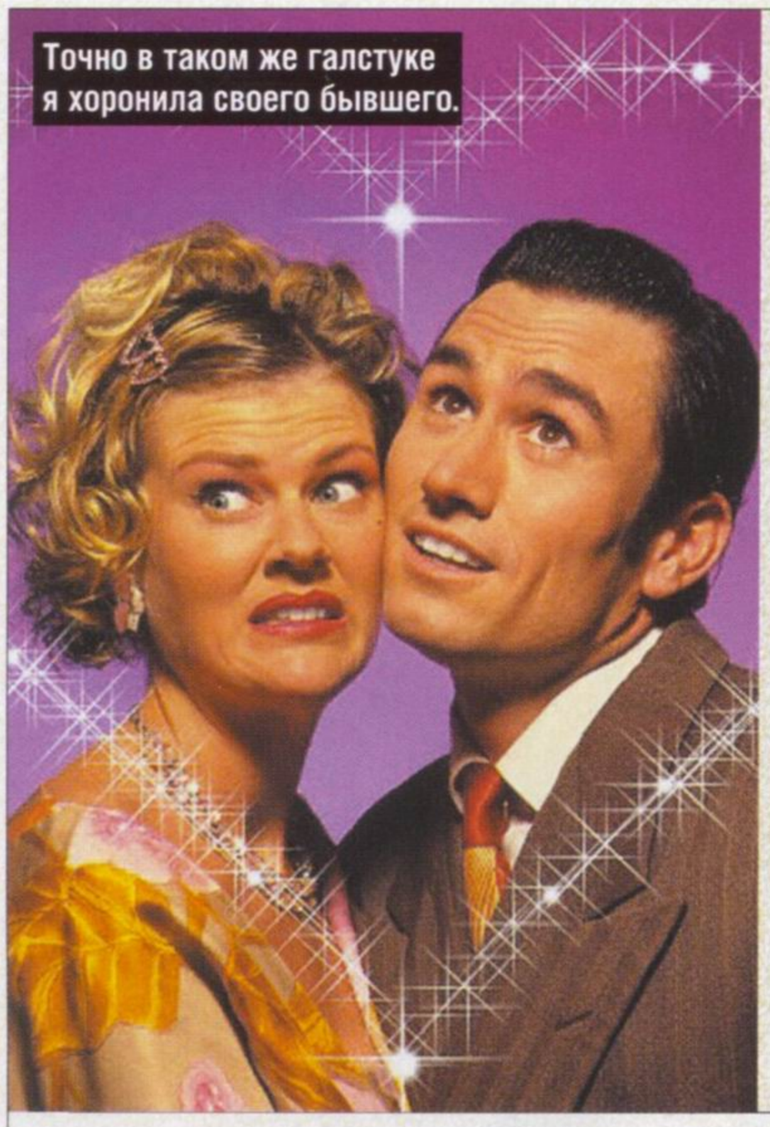
ГРУДЬ

Имплантация — это хирургическая операция. От операции остаются шрамы, хотя бы едва заметные. Если эти незаметные полоски находятся с двух противоположных сторон обозреваемых тобой прелестей, скорее всего это искусственные ландшафтные рельефы. Шрамы могут находиться сверху и снизу груди, по сторонам, рядом с сосками или почти под лопатками, но они должны располагаться симметричной парой.

Однако в поисках истины вовсе не обязательно вытаскивать все хозяйство наружу. Опытный мужской глаз может установить подделку и под одеждой, если драпировка не чересчур обильна. Обрати внимание на верхнюю линию ее бюста. Если одна грудь или обе дают очертания идеальных полукругов, они, скорее всего, имплантированы. Этот эффект порождается валиками отвердевших участков тканей вокруг инородных вложений. Если визуальное наблюдение не приводит к конкретным результатам, попробуй метод сжатия: естественная грудь в любом случае мягче искусственной.

►►►

ИСПРАВЛЕННОМУ ВЕРИТЬ



ВЛЮБЛЕННОСТЬ

Есть несколько критериев, с помощью которых можно с достаточно высокой степенью точности установить, что она в тебя — по уши.

- Она откровенно радуется твоему появлению. Если же ей нужно порядка 10 минут, чтобы заметить твой приход, твоему холостяцкому положению с ее стороны абсолютно ничто не угрожает.
- Она внимательно слушает тебя. И ничего не имеет против рассказов про твою жизнь. Даже не самых, честно говоря, занимательных. Влюбленной женщине интересно все, что имеет отношение к ее избраннику. И наоборот: ей совершенно наплевать на тебя, если она говорит в основном о себе или же быстро меняет тему начатого тобой разговора.
- Влюбленная женщина не станет все время тебя критиковать. Способность к оценке в момент влюбленности снижается до критической отметки. Ты хромаешь? Это так эротично! Ты проливаешь кофе на ее белый свитер? Это так забавно! Ты режешь христианских младенцев? Боже мой, какая у тебя интересная жизнь!
- Страстно влюбленная женщина все время желает быть в обществе тебя, любимого. Она согласна сплавляться с тобой на плоту по северным рекам, ходить с тобой на выставки информационных технологий и провожать тебя на прием к стоматологу. Когда же она ищет повода для того, чтобы избежать подобного блаженства, это значит, что она этого не хочет. Что тут неясного?

ОТГОВОРКИ И ОПРАВДАНИЯ

Существуют два основных способа выяснить, насколько они притворны.

Прислушивайся к словам

- **Абстрактные заявления** На прямо поставленный вопрос: «Дорогая, ты мне лжешь?» она отвечает иносказательно: «Ты же знаешь, что я терпеть не могу вранья. Это безнравственно!»
- **Переизбыток информации** Тебе кто-то лжет. Ты молчишь. Он продолжает говорить и говорить, потому что, поставив своей целью обмануть тебя, он ждет от тебя ответной реакции, так как без твоей отмашки он не может знать, что цель достигнута и ты уже купился на враку с потрохами.
- **Выражение «Честно говоря...»** должно сразу настораживать. Это достаточно верный признак того, что тебя собираются лечить.

Внимательно наблюдай за говорящим

- **Глаза** Бегают из стороны в сторону, смотрят вниз или куда-то в голубую даль. Следовательно, говорящий опасается встретить твой испытующий взгляд. Стыдно ему, понимаешь?
- **Руки** Говорящий держит их, сжав кулаки, засунув в карманы или потирая ими друг о друга. Еще он может гладить себе лицо или прикрывать рот, как бы невольно приглушая ложь.

ЖЕНЩИНА

Определить подделку иногда бывает почти невозможно. Транссексуал-«мужчина» ощущает себя женщиной, наделенной телом мужчины. И он попытается сделать все возможное, чтобы исправить подобную несправедливость. Он может имплантировать себе пышный бюст, убрать хирургическим путем кадык, вводить себе женские гормоны, поставить женский голос и пройти полный курс актерского мастерства по овладению женской пластикой. Он может носить специальное приспособление, вдавливающее пенис и мошонку в промежность, и наконец он может пойти на операцию по удалению всех мужских архитектурных излишеств и сделать себе неовагину. Неовагины часто трудно отличить от своих прототипов, производимых естественным путем, утверждают хирурги. Разве что они обычно более узкие, чем натуральные. Нет-нет, отдельно они не продаются.

ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ РАССКАЗЫВАЮТСЯ БОССОМ

Если ты знаешь, что твой начальник лжет всем напропалую, у тебя нет никаких оснований полагать, что именно ты — счастливое исключение.

ЕЕ УЛЫБКА

Настоящая улыбка озаряет все лицо. Потому что она приводит в действие все группы лицевых мышц. Притворная улыбка строится только за счет движений мышц, расположенных возле рта, — даже если он растягивается до ушей, изображая радость от встречи с тобой. Окологлазные мышцы контролю поддаются не проще, чем эрекция. Чтобы проверить как глаза женщины сияют в момент подлинной радости, купи ей что-нибудь большое и брильянтовое. MH

Иванушек Интернэшнл здесь совсем не узнать...

Все по силам!

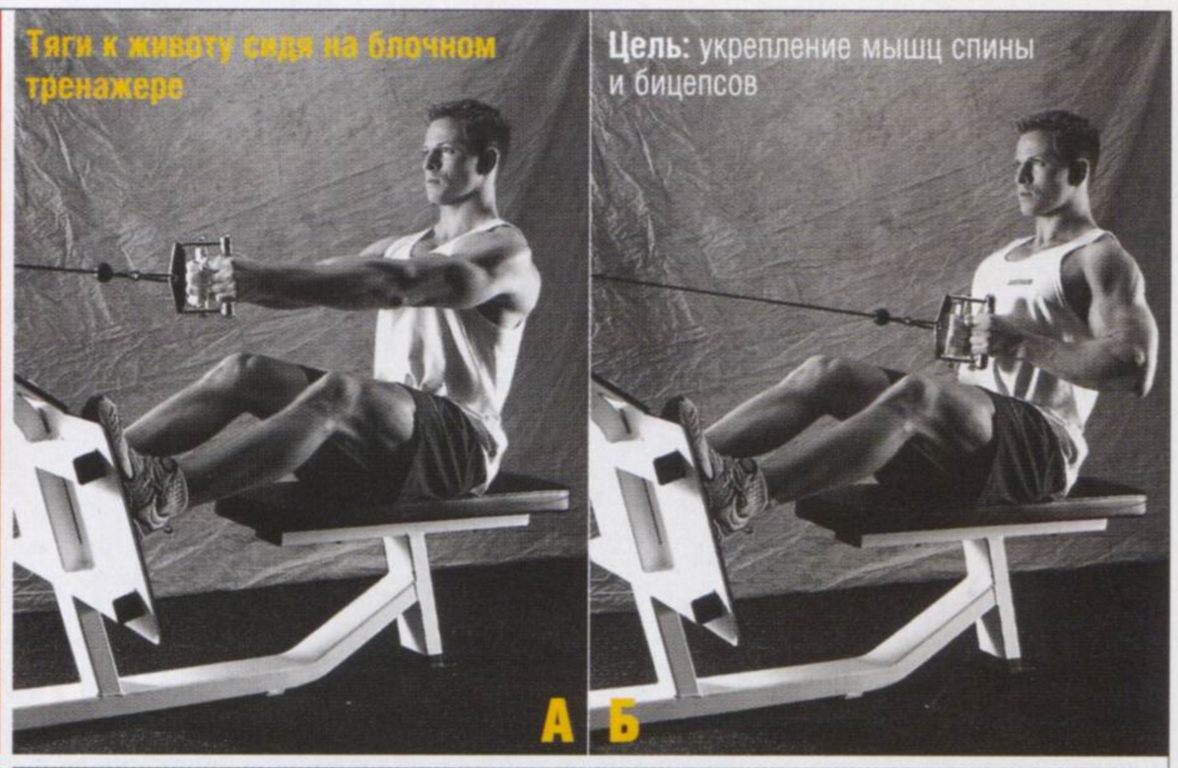
Подготовка к началу пляжного сезона продолжается. Осталось совсем немного. И времени, и стараний, и вот этих замечательных статей. Честно говоря, это уже последняя.

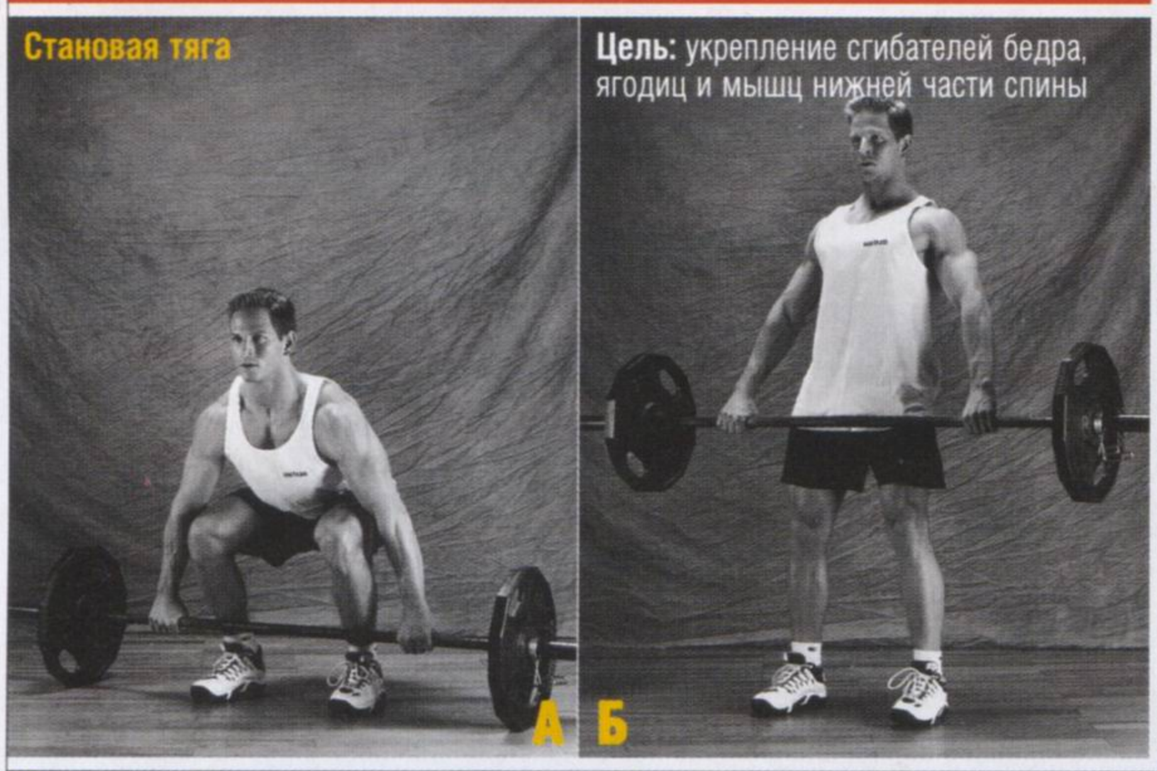
Предыдущие комплексы упражнений от австралийского тренера Айана Кинга в основном, были ориентированы на наращивание мышечной массы. А теперь давай добиваться более высоких показателей прироста силы. Не увеличивая при этом продолжительности занятий. Тренируясь по этой программе, ты будешь выполнять за 45 минут всего 4 упражнения, но увеличишь силу настолько, что сможешь уже в следующем месяце перейти к любому комплексу. Даже для самых продвинутых пользователей.

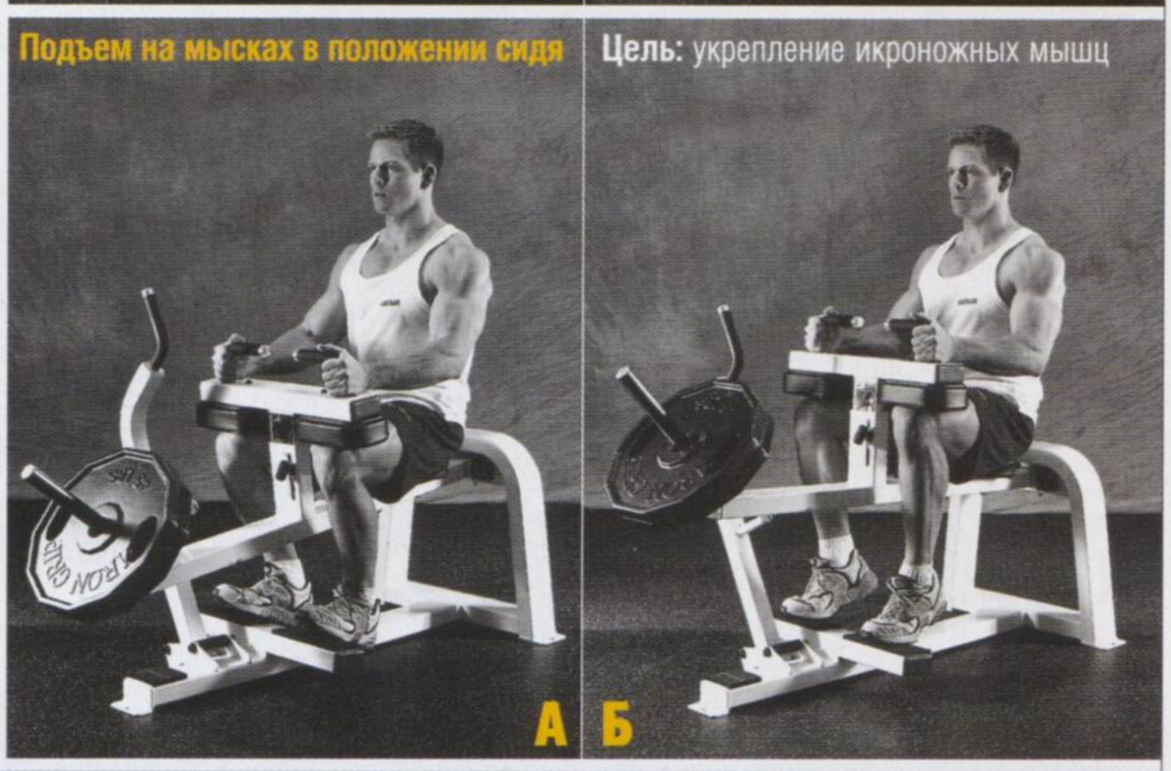
Кстати, если вдруг у тебя не оказалось первой и второй частей этой программы, ты можешь найти их на нашем портале по адресу: **www.eStart.ru/look/men/workout.**

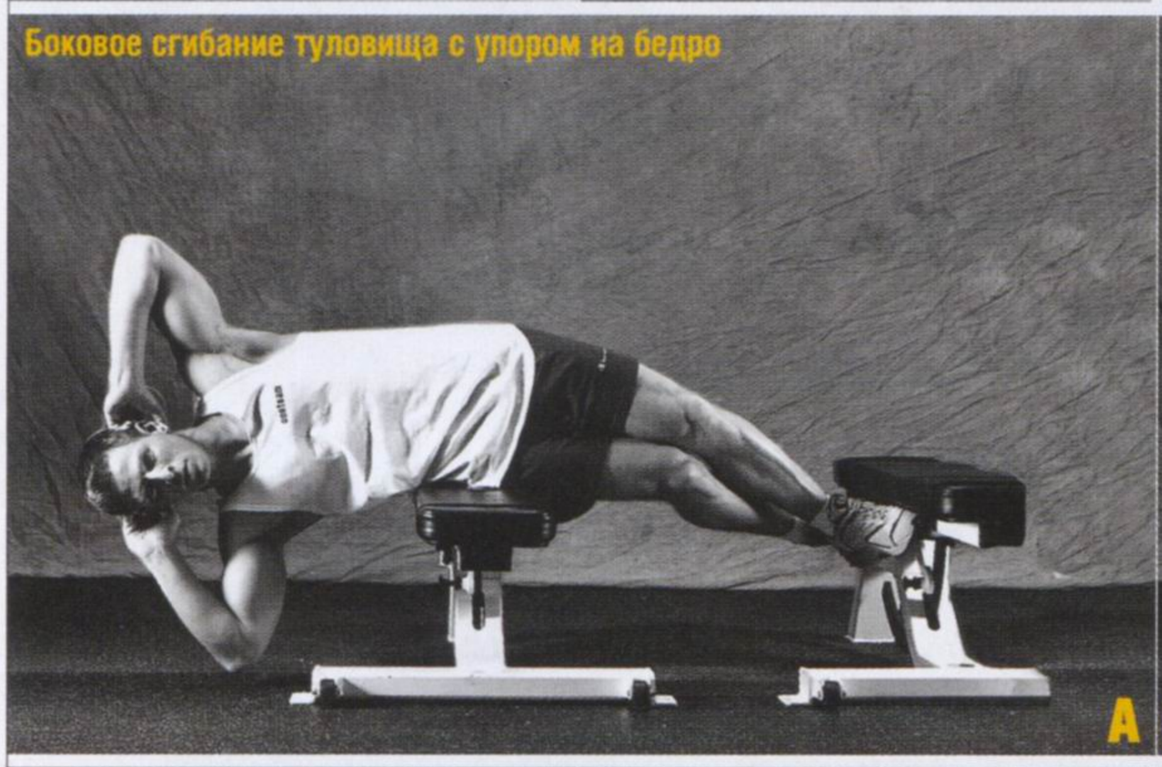
Восстанови форму!

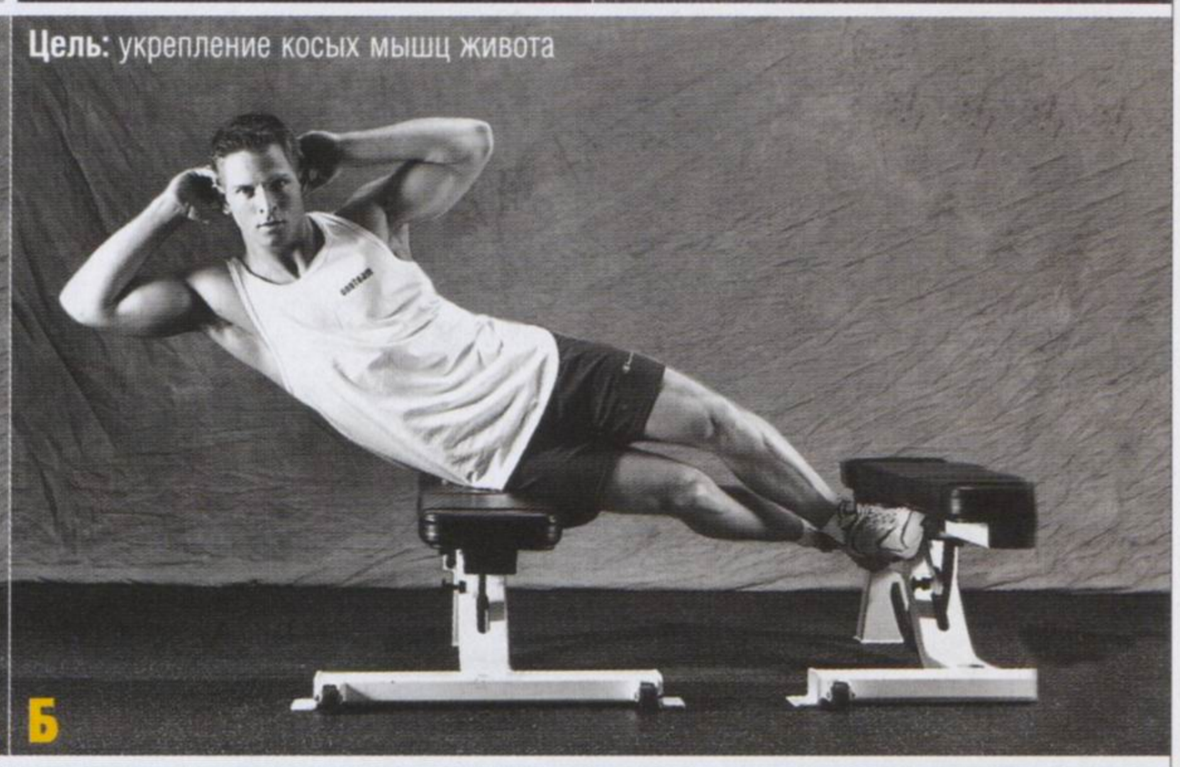
Этап 3 Все по силам! Программа тренировок

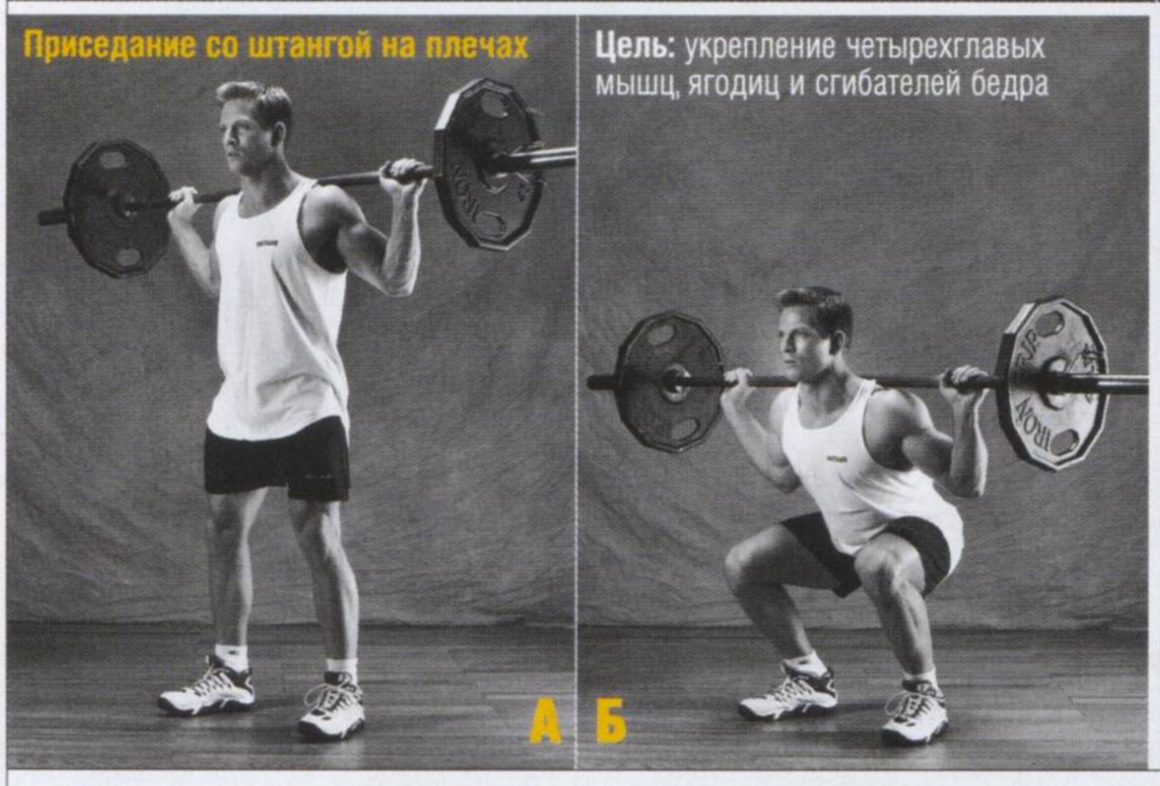


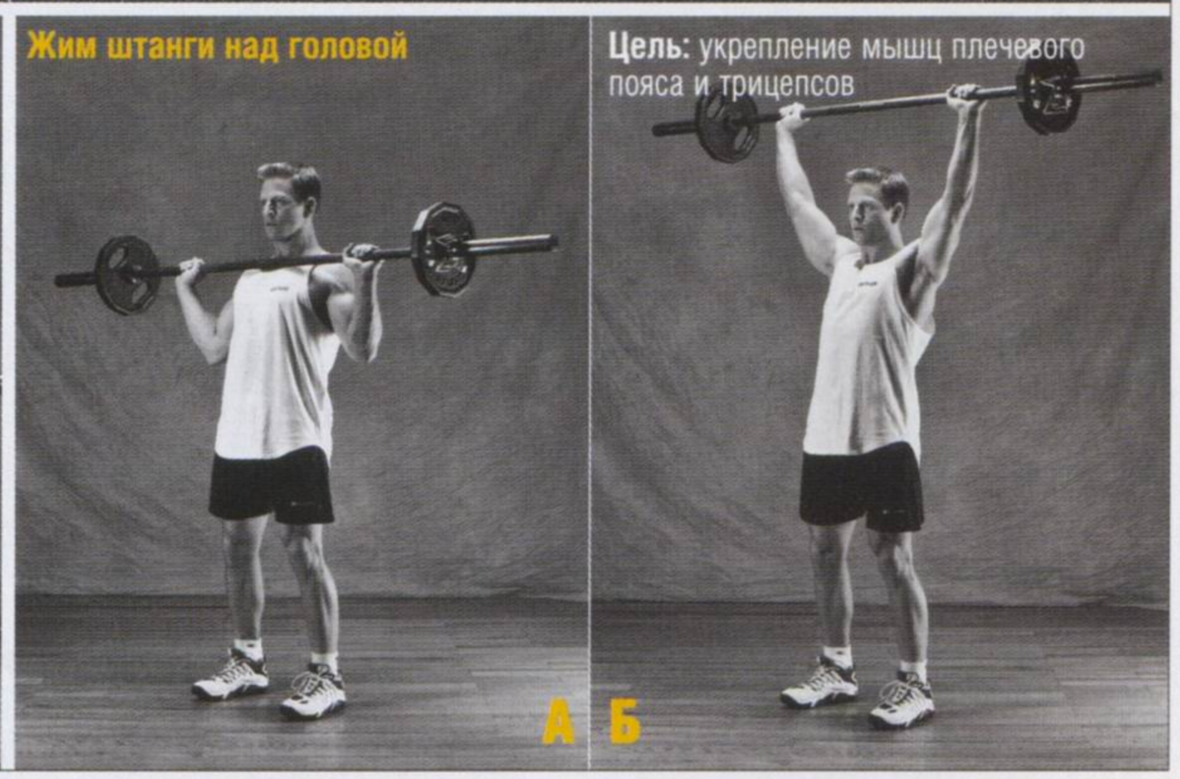












Предлагаем основные рекомендации и журнал учета тренировочных занятий по трехнедельной программе быстрого наращивания силы

Периодичность занятий Затрачивай на каждую тренировку (А, Б и В) по одной неделе, а четвертую полностью посвяти отдыху.

Нагрузка В ходе тренировки увеличивай тренировочный вес в каждом подходе для каждого упражнения.

Темп выполнения повторов Опускай тренировочный вес за 2 секунды, 1 секунду отдыхай и 1 секунду поднимай вес.

Время отдыха между подходами:
2–3 минуты, за исключением двух случаев:
► Выполняя упражнения для мышц живота, отдыхай между подходами не более 1 минуты.
► При выполнении подходов с символом **N** по программе для продвинутых выбирай тренировочный вес примерно на 20% больше, чем тот, с которым ты можешь справиться в единственной попытке. Попроси страхующего тебя тренера установить снаряд в исходное положение. Затем опусти его за 5 секунд и с помощью тренера верни в исходное положение. **N** обозначает так называемый негативный подход, когда, например при жиме лежа, ты медленно опускаешь вес, а не толкаешь штангу вверх.

Какую тренировку выбрать Мы предлагаем две разные схемы повторов — одну для начинающих, другую для продвинутых. Если ты уже выполнял такие упражнения, как приседания со штангой и становая тяга, и способен в нескольких подходах подряд выполнить более пяти подтягиваний на перекладине, значит, ты готов к тренировке для продвинутых. Если нет, придерживайся исключительно программы для начинающих.

Важный момент Если ты новичок, откажись от этой программы вообще. Обратись к ранее опубликованной в Men's Health программе «Восстанови форму, этап 1» и начни тренироваться в соответствии с ней.

Разминочные и основные подходы
Большинство упражнений ты будешь начинать с двух–трех разминочных подходов, а затем переходить к основным подходам. Вот как правильно пользоваться системой Кинга.
1. Определи тренировочный вес, которым будешь пользоваться в первом подходе первого упражнения, например 70 кг.
2. Теперь выбери вес, который составляет примерно 30% от первого, скажем 20 кг, и выполни с ним 10 повторов.
3. Для второй разминки сделай восемь повторов с весом, составляющем примерно 60% от веса, выбранного для первого основного подхода (40–45 кг).
4. Для третьей разминки сделай шесть повторов с весом, составляющим примерно 80% от веса, выбранного для первого основного подхода (скажем, 55 кг).
5. Выполни первый основной подход, а затем слегка увеличь тренировочный вес для последующих подходов.

ПОНЕДЕЛЬНИК	ЧИСЛО ПОВТОРОВ Начинающий	ЧИСЛО ПОВТОРОВ Продвинутый	ТРЕНИРОВКА А	ТРЕНИРОВКА Б	ТРЕНИРОВКА В
Жим штанги на горизонтальной скамье			Вес/Повторы		
Разминочный подход 1	10 по 30%*	10 по 30%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 60%	8 по 60%	/	/	/
Разминочный подход 3	6 по 80%	6 по 80%	/	/	/
Основной подход 1	4	4	/	/	/
Основной подход 2	4	3	/	/	/
Основной подход 3	8–10	2	/	/	/
Основной подход 4	15–20	4 (N)**	/	/	/
Основной подход 5		10–15	/	/	/
Тяги к животу сидя на блочном тренажера					
Разминочный подход 1	10 по 30%	10 по 30%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 60%	8 по 60%	/	/	/
Разминочный подход 3	6 по 80%	6 по 80%	/	/	/
Основной подход 1	4	4	/	/	/
Основной подход 2	4	3	/	/	/
Основной подход 3	8–10	2	/	/	/
Основной подход 4	15–20	4 (N)**	/	/	/
Основной подход 5		10–15	/	/	/
Жим штанги узким хватом на горизонтальной скамье					
Разминочный подход 1	10 по 40%	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	4–5	/	/	/
Основной подход 2	6	4–5	/	/	/
Подъемы ног со скручиванием					
Подход 1	10–20	10–20	/	/	/
Подход 2	10–20	10–20	/	/	/

* Указан процент от тренировочного веса.

** Используй тренировочный вес на 20% больше того, с которым ты можешь справиться, выполняя подход из четырех так называемых негативных, или эксцентрических, повторов. Попроси страхующего тебя тренера помочь с установкой снаряда в исходное положение, затем опусти снаряд за 5 секунд.

*** Во втором основном подходе воспользуйся чуть большим тренировочным весом.

КАЧАЛКА

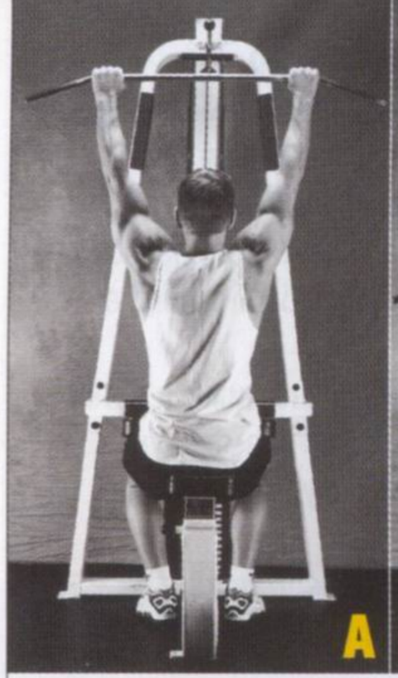
СРЕДА	ЧИСЛО ПОВТОРОВ Начинающий	Продвинутый	ТРЕНИРОВКА А	ТРЕНИРОВКА Б	ТРЕНИРОВКА В
Приседания со штангой на плечах					
Разминочный подход 1	10 по 30%	10 по 30%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 60%	8 по 60%	/	/	/
Разминочный подход 3	6 по 80%	6 по 80%	/	/	/
Основной подход 1	4	4	/	/	/
Основной подход 2	4*	3	/	/	/
Основной подход 3	8–10	2	/	/	/
Основной подход 4	15–20	4**	/	/	/
Основной подход 5		10–15	/	/	/
Становая тяга					
Разминочный подход 1	10 по 30%	10 по 30%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 60%	8 по 60%	/	/	/
Разминочный подход 3	6 по 80%	6 по 80%	/	/	/
Основной подход 1	4	4	/	/	/
Основной подход 2	4	3	/	/	/
Основной подход 3	8–10	2	/	/	/
Основной подход 4	15–20	4*	/	/	/
Основной подход 5		8–10	/	/	/
Подъем на мысках в положении сидя					
Разминка	15 по 60%	15 по 60%	/	/	/
Основной подход 1	15	12–15	/	/	/
Основной подход 2	15**	12–15**	/	/	/
Боковое сгибание туловища с упором на бедро					
Подход 1	10–15***	10–15***	/	/	/
Подход 2	10–15	10–15	/	/	/

*Воспользуйся чуть большим тренировочным весом, чем в первом подходе. ** Увеличь тренировочный вес для подходов, состоящих из трех и двух повторов, затем снизь вес для второго подхода из четырех повторов (однако он должен быть несколько выше, чем в первом таком подходе). *** Для каждой стороны.

ПЯТНИЦА	ЧИСЛО ПОВТОРОВ Начинающий	Продвинутый	ТРЕНИРОВКА А	ТРЕНИРОВКА Б	ТРЕНИРОВКА В
Верхние тяги или подтягивание на перекладине					
Разминочный подход 1	10 по 30%*	10 по 30%*	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 60%*	8 по 60%*	/	/	/
Разминочный подход 3	6 по 80%*	6 по 80%*	/	/	/
Основной подход 1	4*	4**	/	/	/
Основной подход 2	4* ***	3**	/	/	/
Основной подход 3	8–10*	2**	/	/	/
Основной подход 4	15–20*	4 (N)** ****	/	/	/
Основной подход 5		10–15*	/	/	/
Жим штанги над головой					
Разминочный подход 1	10 по 30%	10 по 30%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 60%	8 по 60%	/	/	/
Разминочный подход 3	6 по 80%	6 по 80%	/	/	/
Основной подход 1	4	4	/	/	/
Основной подход 2	4***	3	/	/	/
Основной подход 3	8–10	2	/	/	/
Основной подход 4	15–20	4 (N)****	/	/	/
Основной подход 5		10–15	/	/	/
Сгибание рук со штангой на скамье Скотта					
Разминочный подход 1	10 по 40%	10 по 40%	/	/	/
Разминочный подход 2	8 по 70%	8 по 70%	/	/	/
Основной подход 1	6	4–5	/	/	/
Основной подход 2***	6	4–5	/	/	/
Выход из положения лежа в положение сидя с отягощением					
Подход 1	10–20	10–20	/	/	/
Подход 2***	10–20	10–20	/	/	/

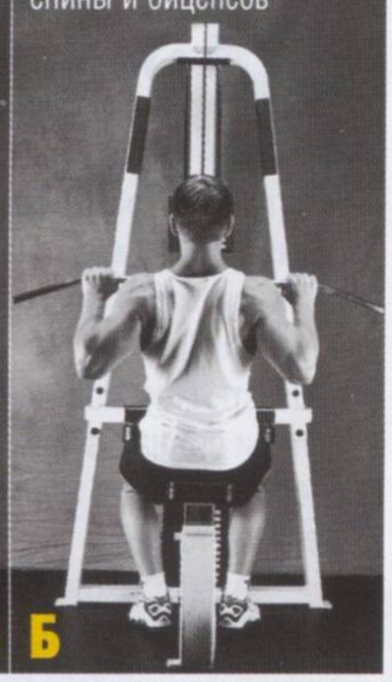
* Верхние тяги. ** Подтягивание на перекладине. *** Слегка увеличь тренировочный вес во 2-м основном подходе. **** Увеличь тренировочный вес для подходов, состоящих из трех и двух повторов, затем снизь вес для второго подхода из четырех повторов (однако он должен быть несколько выше, чем в первом таком подходе).

Верхние тяги



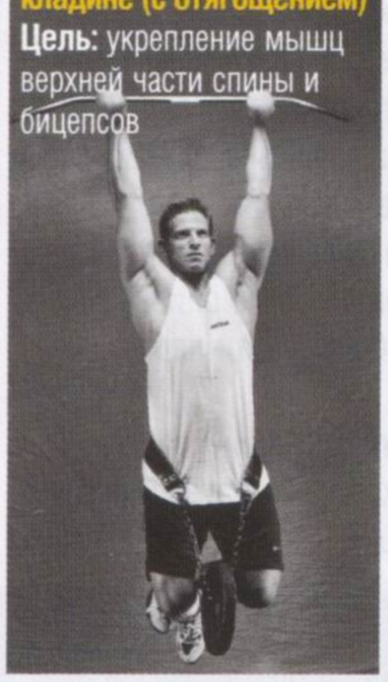
А

Цель: укрепление мышц спины и бицепсов

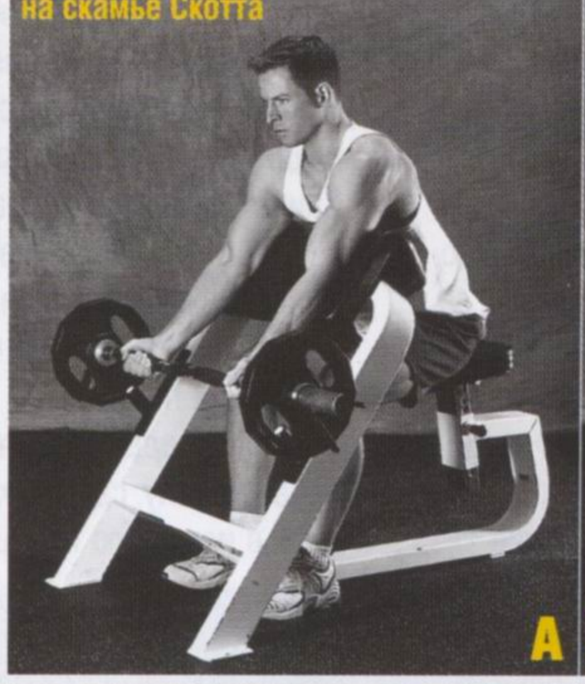


Б

Подтягивание на перекладине (с отягощением)
Цель: укрепление мышц верхней части спины и бицепсов

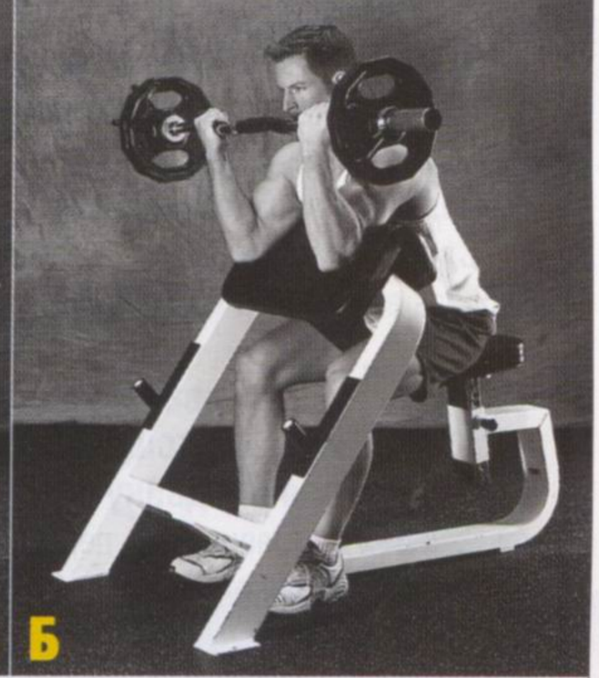


Сгибание рук со штангой на скамье Скотта



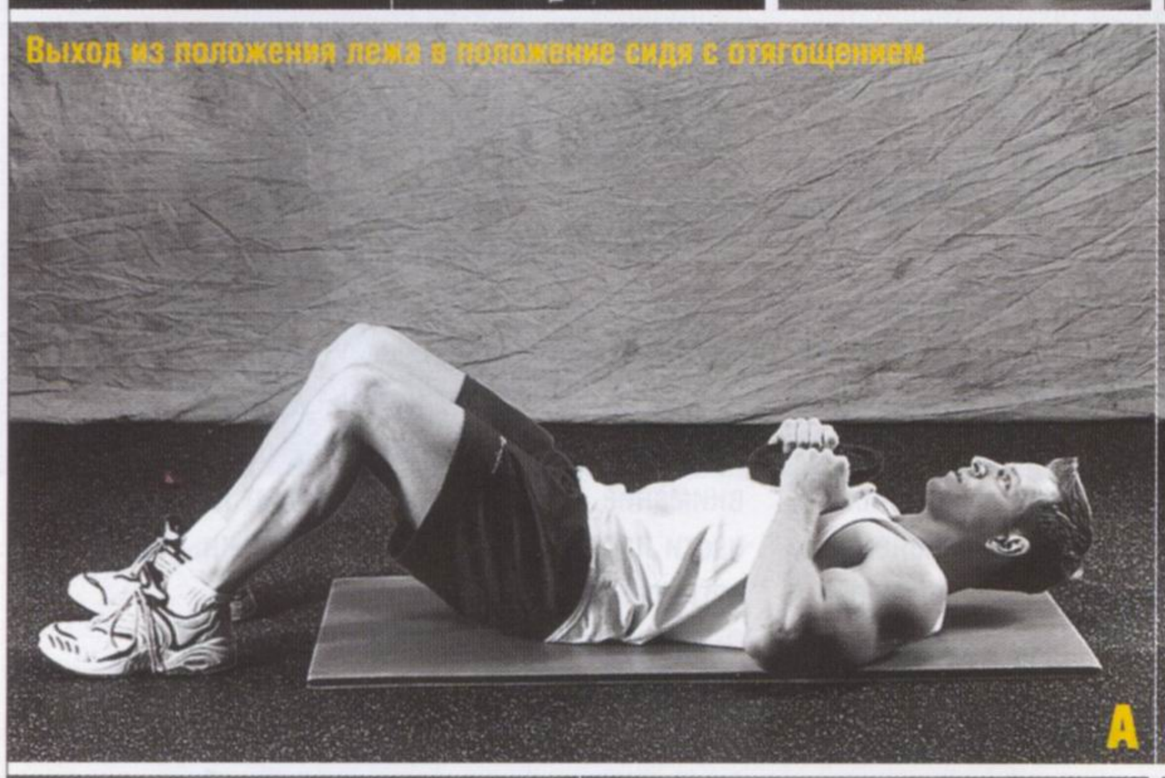
А

Цель: укрепление бицепсов



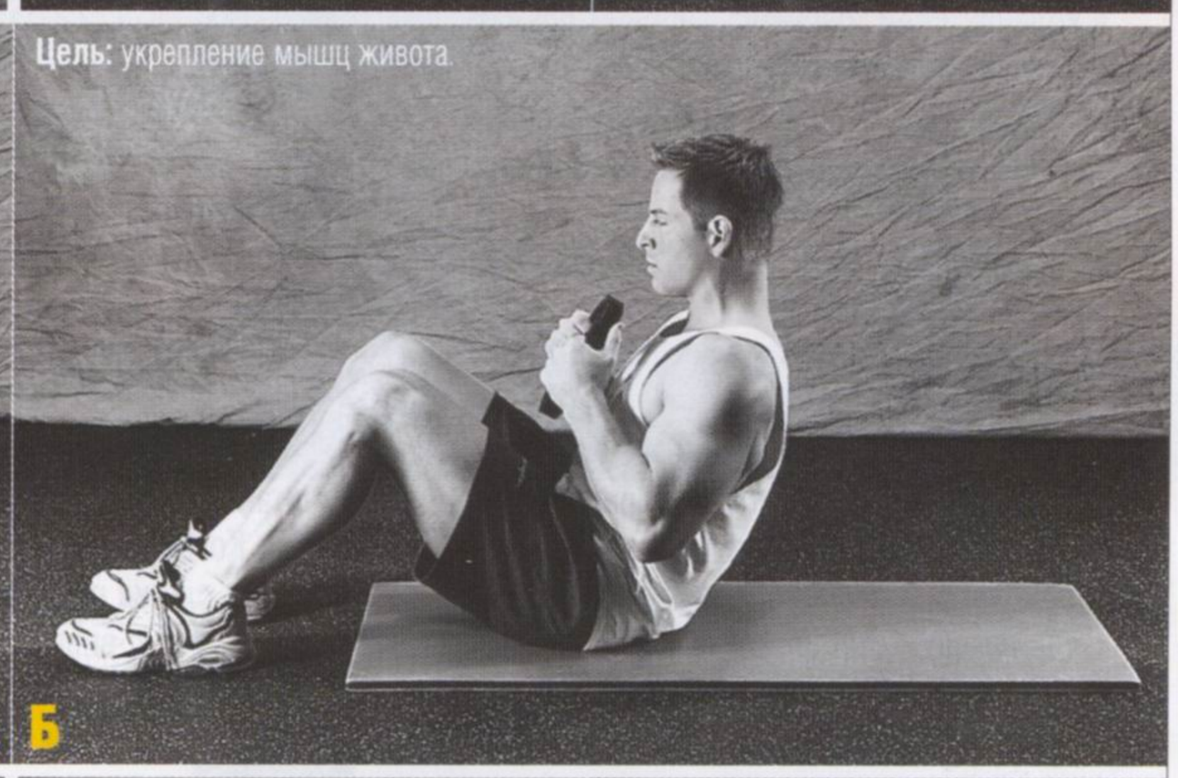
Б

Выход из положения лежа в положение сидя с отягощением



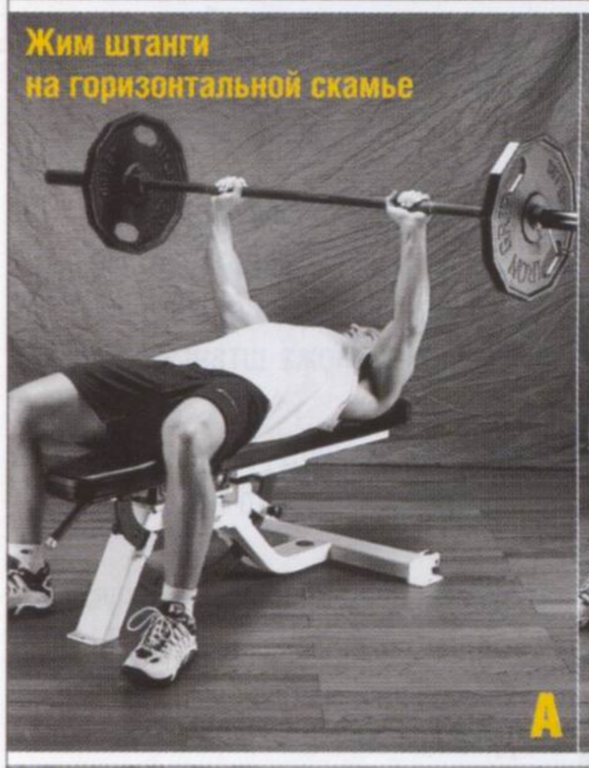
А

Цель: укрепление мышц живота.



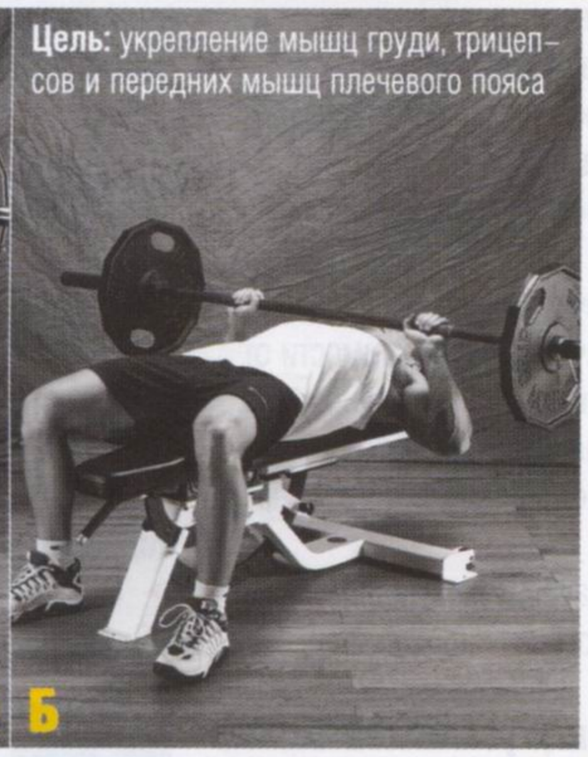
Б

Жим штанги на горизонтальной скамье



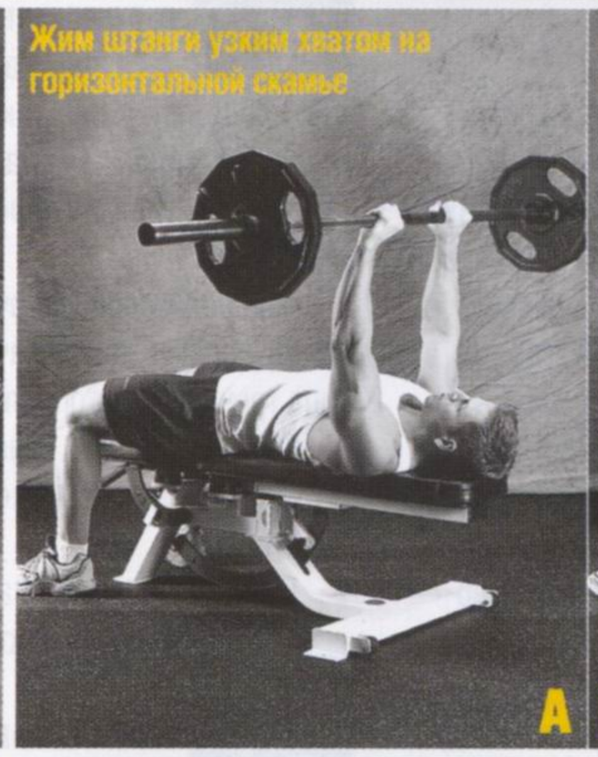
А

Цель: укрепление мышц груди, трицепсов и передних мышц плечевого пояса



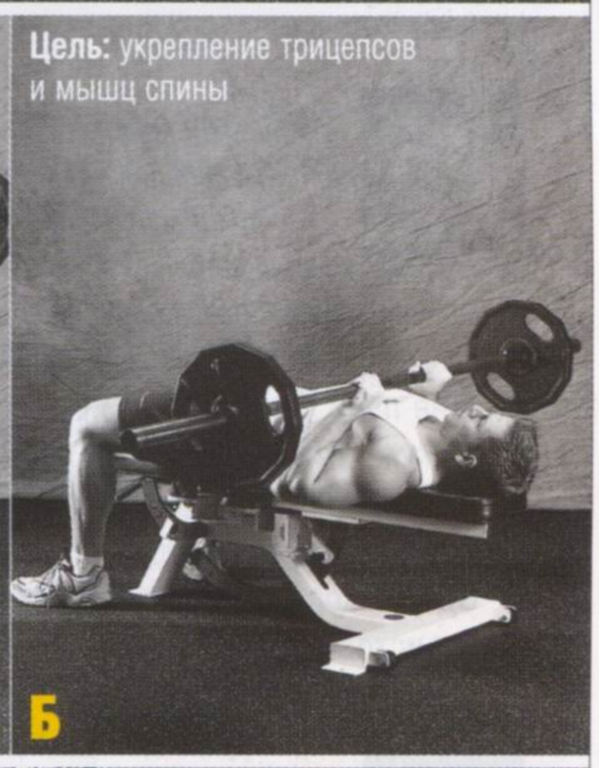
Б

Жим штанги узким хватом на горизонтальной скамье



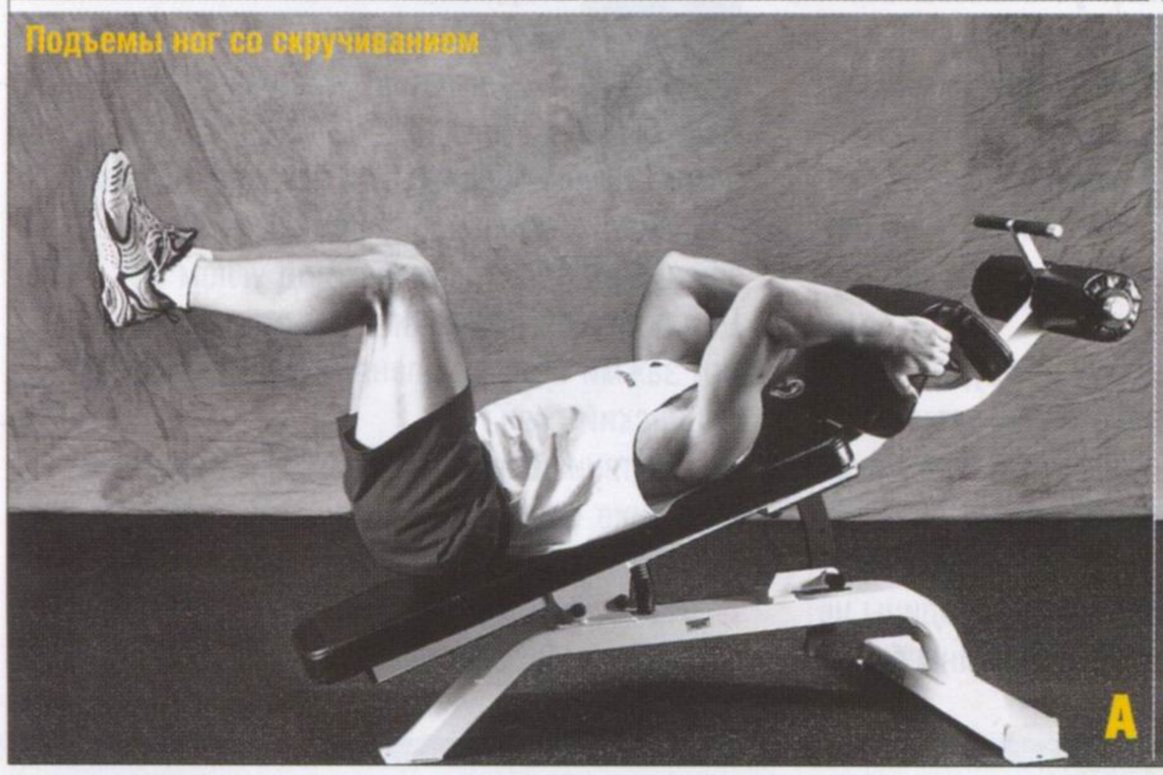
А

Цель: укрепление трицепсов и мышц спины



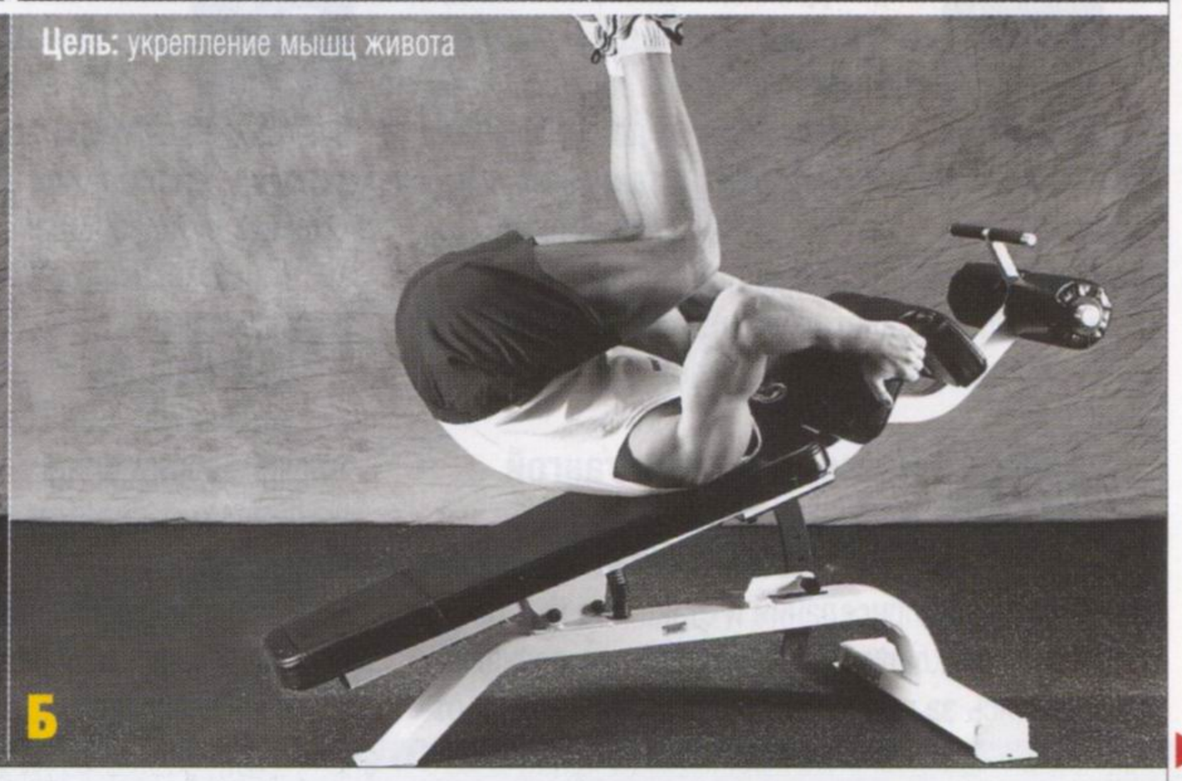
Б

Подъемы ног со скручиванием



А

Цель: укрепление мышц живота



Б

Верхние тяги

▶ Возьмись за гриф тренажера прямым хватом, расставив руки чуть шире плеч.

▶ Подтяни гриф к груди.

▶ Сделай короткую паузу, затем медленно вернись в исходное положение.

Подтягивание на перекладине (с отягощением — только для продвинутых)

▶ Зависни на перекладине, взявшись за нее прямым хватом и расставив руки чуть шире плеч. Скрести ноги и согни в коленях. Если требуется дополнительная нагрузка, воспользуйся отягощающим поясом.

▶ Подтянись на руках как можно выше — в конце движения подбородок находится над перекладиной.

▶ Сделай короткую паузу и вернись в исходное положение.

Тяги к животу сидя на блочном тренажере

▶ Возьмись за параллельные рукоятки блочного тренажера так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Сядь прямо и отведи плечи назад.

▶ Подтяни рукоятки к животу.

▶ Сделай короткую паузу и медленно вернись в исходное положение.

Сгибание рук со штангой на скамье Скотта

▶ Сядь на скамью Скотта так, чтобы верх опорной плоскости находился у тебя под мышками. Возьми штангу с EZ-грифом обратным хватом на ширине плеч. Предплечьями опирайся на подушку, а штангу держи на прямых руках.

▶ Поднимай штангу до тех пор, пока угол сгиба рук в локтях не составит 90°.

▶ Сделай короткую паузу и медленно вернись в исходное положение.

Выход из положения лежа в положение сидя с отягощением

▶ Ляг спиной на пол, держа над верхней частью груди блин штанги или гантель. Колени согнуты, стопы упираются в пол.

▶ Поднимай туловище над полом до тех пор, пока оно не станет перпендикулярно полу.

▶ Медленно опустись на пол.

Приседание со штангой на плечах

▶ Установи штангу на стенд для приседаний и стань под нее так, чтобы перекладина лежала у тебя на плечах. Возьмись за перекладину прямым хватом и отведи плечи назад. Перекладина штанги должна удобно лечь на трапециевидные мышцы. Сними штангу со стойки и сделай шаг назад. Ноги на ширине плеч и слегка согнуты в коленях. Спина прямая, взгляд направлен вперед.

▶ Будто бы садясь на стул, опускай туловище, сохраняя естественный изгиб спины и следя, чтобы голени были почти перпендикулярны к полу.

▶ Когда бедра займут положение, параллельное полу, сделай короткую паузу и вернись в исходную позицию.

Становая тяга

▶ Установи на штангу тренировочный вес и подкати ее к голеням. Возьмись за гриф прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч. Присядь и отведи плечи назад. Взгляд прямо перед собой.

▶ Теперь, резко перемещая бедра вперед и сохраняя первоначальное положение плеч, встань со штангой в руках.

▶ Сделай короткую паузу и медленно опусти штангу на пол, держа ее как можно ближе к себе. Когда гриф окажется ниже коленей, старайся слегка присесть, а не подавай корпус вперед, сгибаясь в талии.

Подъем на мысках в положении сидя

▶ Сядь на скамейку тренажера для укрепления икр так, чтобы подушка с нагрузкой удобно лежала у тебя на коленях. Поставь ноги на платформу, опираясь на нее мысками.

▶ Освободи блокировочное устройство (его конструкция может отличаться в зависимости от типа тренажера) и опусти пятки как можно ниже.

▶ Оттолкнувшись мысками от платформы, подними пятки на максимально возможную высоту.

▶ Сделай короткую паузу и медленно вернись в исходное положение.

Жим штанги узким хватом на горизонтальной скамье

▶ Ляг спиной на горизонтальную скамью. Ступни поставь на пол. Возьмись за гриф штанги прямым хватом на расстоянии чуть меньшем, чем при обычном жиме, сними штангу со стойки и держи над грудью на прямых руках.

▶ Медленно опусти штангу на грудь.

▶ Задержись в этом положении, затем толчком верни штангу наверх так, чтобы руки полностью распрямились, а гриф штанги вновь оказался у тебя над подбородком. Выполняя упражнение, следи, чтобы ягодицы не отрывались от скамьи, а прогиб спины был естественным.

Боковое сгибание туловища с упором на бедро

▶ Расположи две скамьи так, чтобы на одну из них можно было лечь бедром, а за другую зацепиться ногами. При этом бедро должно опираться на скамью так, чтобы корпус был строго ей перпендикулярен.

▶ Опусти туловище как можно ниже, а затем подними его на максимально возможную высоту. Ненадолго зафиксируй положение в верхней точке.

▶ Сделав необходимое число повторов, выполни упражнение для другой стороны туловища.

Жим штанги лежа на горизонтальной скамье

▶ Ляг спиной на горизонтальную скамью. Ступни упираются в пол. Возьмись за гриф штанги прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч. Теперь сними штангу со стойки и держи ее на выпрямленных руках над подбородком. Обрати внимание, что гриф штанги лежит на нижней части ладоней, а запястья не должны быть согнутыми.

▶ Медленно опусти штангу на грудь.

▶ Задержись в этом положении на несколько секунд и вытолкни штангу вверх. При выполнении упражнения следи, чтобы ягодицы не отрывались от скамьи, а прогиб спины оставался естественным.

Жим штанги над головой

▶ Возьми штангу прямым хватом на расстоянии чуть шире плеч. Стань, держа штангу на уровне плеч.

▶ Выжми штангу над головой, слегка отклонив голову назад, чтобы гриф не задел подбородок.

▶ Сделай короткую паузу и медленно опусти штангу в исходное положение.

Подъемы ног со скручиванием

▶ Ляг спиной на наклонную скамью так, чтобы бедра находились выше головы. Для сохранения равновесия возьмись за ручки у себя за головой. Согни ноги в коленях под углом 90°. Для большей нагрузки (если это необходимо) зажми между коленями набивной (медицинский) мяч.

▶ Подтяни колени к подбородку. Выполняя движение, следи, чтобы угол сгиба ног оставался прямым.

▶ На мгновение задержись в верхней точке и медленно опусти ноги в исходное положение. MH

Фото: Mitchel Gray

Адреналин гарантирован,

или 2001 способ сломать себе шею за здорово живешь

Это была любовь с первого взгляда. Лето. Воробьевы горы. Фестиваль экстремальных видов спорта 2000. Скалолазаньем на большом трамплине мы не занимались — не пустили. Но зато насмотрелись на кучу головоломных трюков маунтинбайкеров, скейтбордистов и прочих экстремалов, сами на роликах накатались вволю, преодолели кучу препятствий типа подвесных мостов в городке аттракционов, в сокс через сеточку поиграли, поорали-повеселились и твердо решили стать информационными спонсорами этого чумового мероприятия.

Сказано — сделано. К февралю редакция к мощным выбросам адреналина была готова. Во время Old Spice EXTREME GAMES «Зима-2001» мы не только поголовно научились ездить на сноуборде (вдохновил пример обладателя двух кубков России по сноубордингу Романа Дырина (Акробат), который стал чемпионом Зимних экстремальных игр-2001 на трамплине Big Air), но и...

▶ попробовали себя в качестве ледолазов на 10-метровой «сосульке». Врать не будем, ледяной цилиндр диаметром 2,5 метра, сложенный из ледяных кирпичиков толщиной 30 см, нам покорить не удалось. Ни за 4 секунды, которые понадобились чемпиону, ни за... Время на таких мероприятиях летит незаметно.

▶ уяснили себе, что такое натурбан (спуск по естественным трассам на санях) и даже рискнули здоровьем, пересчитав собственным организмом ряд неровностей на склонах Воробьевых гор. Естественно, не на таких крутых, как участники этапа Кубка мира. Но оно и понятно. Саночки-то могут разогнаться до 100 км в час.

▶ погоняли на скутерах, после того как закончилась профессиональная гонка, организованная журналом «Мото».

▶ не отважились проехать на великах по трассе для параллельного слалома. Очень уж круто-быстро. Даже профессионалы друг в друга врезаются.

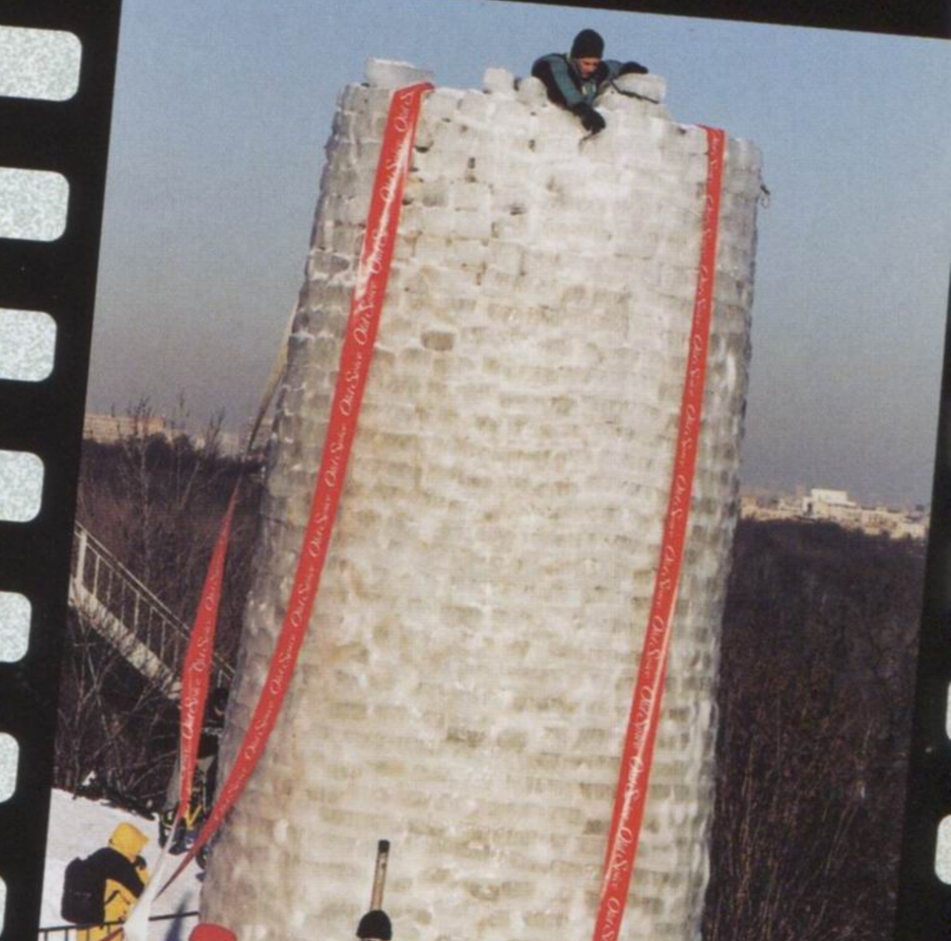
▶ не успели попробовать себя в велотриале (то есть преодолеть на велосипедах полосу препятствий из деревянных конструкций высотой до 2,5 метров, при этом не касаясь земли и конструкций ногами). Ну или сделали вид, что не успели.

▶ твердо решили не прозевать летние Old Spice EXTREME GAMES, которые состоятся в начале июня. Помимо прочих X-развлечений (соревнования триалистов, байкеров, скейтбордистов, скалолазов и т.д), в наших планах освоить half-pipe, которую обещали соорудить устроители. Не исключено, что в программе грядущих игр появятся водные и воздушные развлечения. И если да, то без нас там не обойдется.

Чего и тебе желаем!

Информационная поддержка Extreme Games на Воробьевых горах:
Men's Health, Maximum, «Советский спорт», «Мото», «Динамит», COOL

Спонсоры:
Finnair, Puma, X-corn, «Триал-спорт»



Old Spice
FINNAIR
СПОРТ

4
RUS

Old Spice

КАНТ
Old Spice
Men's Health

СТАРТ

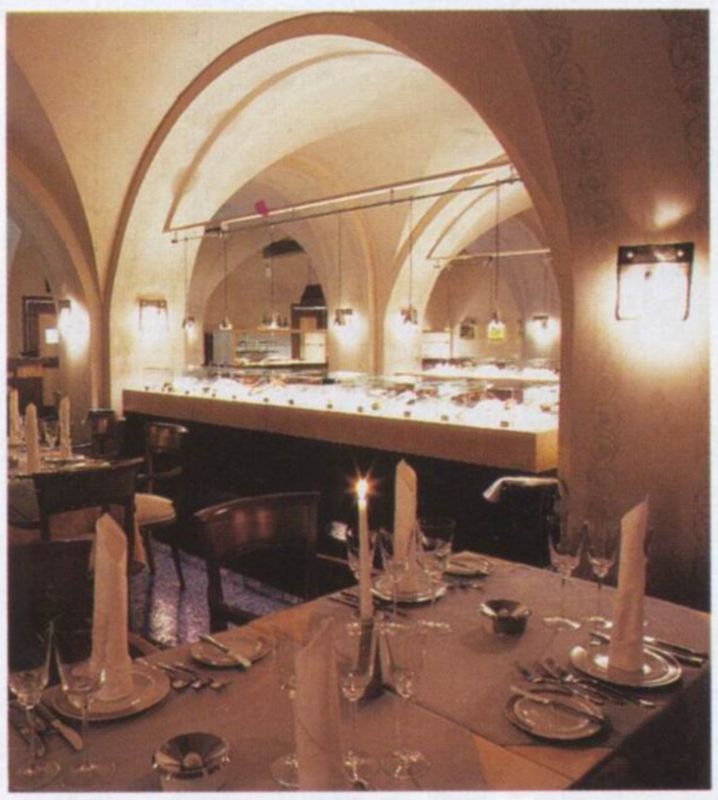
ОТ ВИНТА–А–А!

Почему ты не сокол? Почему не летаешь? Ответ очевиден: не знаешь ты, где находится аэроклуб «Джонатан Ливингстон». А мы знаем! Это на аэродроме «Мячково» в 16,5 км от Москвы по Новорязанскому шоссе. Хочешь слетать на Ми–2 к друзьям на дачу? Ради бога! Если у них посадочная полоса на приусадебном участке имеется. Хочешь на Як–18Т на пару дней в сторону Финляндии–Карелии воспарить? Нет проблем! При большом желании можно полетать на американском вертолете и даже самому «порулить», почувствовав себя героем крутого боевика (конечно, под контролем пилота). Если хочешь научиться летать, пройди в аэроклубе курс обучения и получи удостоверение пилота–любителя. И весь мир у твоих ног!

КРАСНОЕ И ЧЕРНОЕ

— Икры и шампанского!

Нет проблем. В рамках отеля «Метрополь» открылся ресторан «Московский Икорный Дом». Основополагающий рецепт: икры второй свежести не бывает! Гурманы оценили сразу. Все остальные — по мере поступления. Книга жалоб и предложений? Есть такая! Жалоб нет. Предложения? Чтоб так всегда! Это мы придумали. То есть думали, что придумали, пока книгу не открыли. Оказалось, что не мы первые. Немного разочаровались, естественно, и... заказали морепродукты. Кто омара, кто кукумарию, кто трепанга... Разочарования как не бывало. Зато очарования — полная тарелка.



ЗВЕЗДНОЕ РАЛЛИ

Все еще смотришь гонки «Формулы–1» по ящику? Можем предложить кое–что покруче: 28 апреля через Санкт–Петербург пройдет колонна участников ралли Gumball 3000 — 60 самых навороченных машин, управлять которыми будут члены европейских королевских семейств, киноактеры, музыканты, спортсмены и просто очень–очень богатые люди.

Они должны будут проехать 3000 миль за пять дней по маршруту Лондон — Берлин — Краков — Вильнюс — Санкт–Петербург — Хельсинки — Копенгаген — Лондон. Свое согласие на участие в автопробеге уже дали Принц Датский Фредерик, Принц Монакский Альберт, Камерон Диаз, Пирс Броснан, Голди, участники групп Rolling Stones, Massive Attack, Placebo, Jamiroquai и Fun Loving Criminals. Машины вполне соответствуют их владельцам — Ferrari, Lamborghini, McLaren, Lotus, Porsche, Jaguar, Hummer, Venturi и такие, каких еще никто не видел и никогда больше не увидит.

Эта передвижная ярмарка тщеславия предполагает въехать в Питер около пяти вечера, чтобы до утра веселиться в отеле «Астория». Вот только доедут ли они по нашим–то дорогам?

БЕЗ ЛЫСЫХ ГЕНОВ

Вот она только что была, твоя густая шевелюра, а теперь... Если лоб растет стремительно — это еще можно списать на то, что поумнел безмерно. Но если макушка или затылок начинают отражать свет лампочек смолоду, то... «Наследственность, — пожимают плечами врачи. — Это не лечится». И буквально полгода назад с этим диагнозом пришлось бы смириться. Но сейчас в продажу поступил препарат «Регейн» фармацевтической компании «Фармация». Пока что это единственный препарат для лечения андрогенетической алопеции (облысения), эффективность которого подтверждена клиническими испытаниями. Результат? В четырех случаях их пяти «Регейн» останавливает процесс выпадения волос и у 60% пациентов стимулирует рост новых.

С ПРИКИДОМ НА СОЛНЦЕ

Бутик Ermenegildo Zegna к лету готов! Made–to–measure, signori! Please! (или Prego!) В переводе на русский это значит: пришел, выбрал ткань, подкладку, портной прошелся по твоей фигуре сантиметром и... через пару недель суперэксклюзивный костюм прилетит к тебе из солнечной Италии. Фишка в том, что если раньше речь шла о пальто, плащах и костюмах, рассчитанных на зимне–осенне–весенний сезон, то теперь фирма Zegna начала работать с чисто летними тканями: лен, хлопок, натуральный шелк.

НЕ НАРУШАЙ КОНВЕНЦИЮ

Те, кто утверждает, что хорошие новости — это отсутствие новостей, неправы. Действительно хорошие новости — те, что повторяются с завидным постоянством. То есть входят в традицию. Рады сообщить, что 25–27 мая World Class Clubs при поддержке Комитета физической культуры и спорта Правительства Москвы и Федерации оздоровительной аэробики России проводит VII международную фитнес–конвенцию в СК «Олимпийский». Как всегда будут представлены самые популярные фитнес–программы, можно будет получить консультацию у специалистов–диетологов и косметологов, пройдут мастер–классы и лекции. Приятное разнообразие внесет выставка–ярмарка с участием производителей спорттоваров, оборудования для фитнес–клубов и диетического питания. Короче, приходи — не нарушай традицию. И конвенцию тоже.

TIMBERLAND. ЧУВСТВУЙ СЕБЯ КАК В ПАМПАСАХ

То, что Timberland — это yellow boots (высокие желтые водонепроницаемые ботинки), знает каждый. А вот о том, что это еще и широкий выбор одежды для спортивно–прикольного отдыха, а также куча аксессуаров на все случаи жизни, — можно убедиться воочию. Просто зайди в первый в России фирменный магазин Timberland, открывшийся в ТК «Охотный Ряд» (на верхнем уровне).

PROMТОВАРЫ

Ты не знаешь, где ближайшая аптека? Значит, ты на правильном пути. Тем более что сильнодействующие средства, которые мы тебе прописали, там все равно не продаются.

Средство от темноты и тишины.
Hi-Fi видеомагнитофон со встроенным DVD-проигрывателем Samsung SV-DVD1E

Средство
от вечерней
прохлады.
Свитер Matinique

Средство
от бессонницы
и ночных кошмаров.
*Японская кровать
и футон*

Средство от автомобильных
пробок на улицах.
Скутер Italjet Formula 50

Средство от покраснения глаз и виртуального истощения.
*Телевизор, он же суперплоский и супертонкий
жидкокристаллический монитор LOEWE FL 38*

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

Boss Hugo Boss
ул. 1-я Тверская-Ямская, 13
Brioni ТД «Москва»,
Кутузовский пр-т, 31
Chevignon, Levi's «Актер»,
ул. Тверская, 16/2;
«База-14» Столешников пер., 14
Cerruti Столешников пер., 16
Dolce & Gabbana
Кутузовский пр-т, 31
Iceberg, Malo InVogue,
Кутузовский пр-т, 29
Matinique «Валдай-Центр»,
ул. Новый Арбат, 11;
ул. Б. Дмитровка, 7/5
Trussardi ул. Тверская, 20
Ermenegildo Zegna
Кутузовский пр-т, 31
Ann Demeulemeester,
Yohji Yamamoto JAMES,
ул. Тверская, 28
Hugo Boss, Trussardi, Iceberg
«Комек», Ленинградский пр-т, 37а;
галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2;
ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Decleor ТЦ «Арбат Престиж»,
ул. Наташи Ковшовой, 8/1;
«Крестовский», Мира пр-т, 92; ГУМ,
Красная пл., 3
Visine в аптеках города
Biotherm Rivoli, ТК «Охотный ряд»;
Петровский Пассаж; ТЦ «Наутилус»;
«Артиколи», ГУМ, Красная пл., 3;
ЦУМ; «Арбат Престиж»; М1,
Ленинский пр-т, 34
Nivea фирменная секция
«Мультимарка», ГУМ, Красная пл., 3;
фирменная секция Nivea, ЦУМ,
ул. Петровка, 4; косметическая секция
«Бьютик», Манежная площадь, 1
Payot, Sisley «Л'Этуаль»,
ул. Б. Дорогомиловская, 5; «Тверской
Пассаж», ул. Тверская,18;
ТК «Магнит», ул. Удальцова, 42; ун-г «Серпуховский», ул. Коровий Вал,1
Cellcosmet ул. Тверская, 28/1;
м-н«Лейпциг»; универмаг
«Крестовский», Мира пр-т, 92;
«Парфюм Палас», Ростовская наб., 5
J.F.Lazartigue Rivoli, ТК «Охотный ряд»; Петровский Пассаж;
ТЦ «Наутилус»; «Артиколи»,
ГУМ, Красная пл., 3
Shiseido Rivoli, Петровский Пассаж,
ул. Петровка, 10; «Садко Аркада»,
Красногвардейский пр-д, 1А
Adidas, Nike, Reebok, New Balance, Asics «Спортмастер»,
Ленинский пр-т, 21

Она таки заставила меня посмотреть 859-ю серию «Санта-Барбары».

СПЛЮ И ВИЖУ

Мой друг утверждает, что может спать с открытыми глазами. Если такое возможно, то как я могу этому научиться?

А зачем тебе это? Если твоя цель — убедить шефа, что ты в данный момент вовсе не спишь, а просто задумался, то она явно не оправдывает средств, которые потребуются для того, чтобы ее достичь. Сон с открытыми глазами — следствие сильного и продолжительного стресса или хронического недосыпа. Научиться этому практически невозможно. Мы спим с закрытыми глазами, во-первых, потому, что свет — сильнейший раздражитель для мозга, мешающий ему отключиться и полноценно отдохнуть. А во-вторых, сомкнутые веки предотвращают пересыхание слизистой глаза.

ЛУЧШИЙ КРУГ НА СВЕЖЕЙ РЕЗИНЕ

Во время предварительных ласк эрекция у меня — супер. Но когда дело доходит до презерватива, появляются проблемы. Иногда непреодолимые. Что делать?

Проблема весьма распространенная. Решения ее достаточно просты.

1. Позаботься о том, чтобы тебе не надо было в самый ответственный момент бежать за презервативом в соседнюю комнату.
2. Купив презервативы, потренируйся разрывать их упаковку на счет раз-два-три. Если не открываются, купи другие, чтобы не возникало ненужной заминки.
3. Убеди свою партнершу в том, что надевание презерватива — один из самых возбуждающих моментов предварительных ласк, которые никто не запрещает продолжить и после того, как презерватив надет.

СОЛОНО ХЛЕБАВШИ

Мне все время хочется откашляться. Чувство такое, что вся глотка покрыта слизью, хотя никаких признаков простуды не наблюдается. Что делать?

Для начала отсядь подальше от здоровых людей, чтобы их не заразить. А потом иди к врачу. Диагнозы могут быть самыми разнообразными: аллергия, бронхит, синусит, астма... Что касается домашних средств от такой напасти, купи в аптеке маленькую детскую спринцовку, разведи в 250 г теплой воды чайную ложку соли и, набрав раствор в спринцовку, промой ноздри. С таким расчетом, чтобы соленая вода попадала в горло. Двух промываний в день вполне достаточно, чтобы быстро избавиться от слизи в носоглотке. Если речь не идет о каком-то серьезном заболевании, естественно.

Фото: RPG/Everett Collection

НЕ НАДО ЗАЛЕЧИВАТЬ

Правда ли, что, если принимаешь антибиотики, нельзя брать в рот ни капли спиртного?

С одной стороны, не грех и воздержаться до полного выздоровления. С другой... То, что ты нанесешь непоправимый вред организму, совместив антибиотики с парой банок пива, — один из самых распространенных мифов. На самом деле очень немногие лекарства категорически несовместимы с алкоголем. Что касается антибиотиков, пришедших на помощь организму, то судьба их непредсказуема. Часть из них расщепляется в печени и поступает в кровь, часть выводится из организма через почки с мочой, часть и вовсе пролетает без задержки — с экскрементами. Алкоголь может способствовать тому, что большее количество лекарства бесславно покинет организм, и несколько притормозить процесс расщепления антибиотиков в печени. То есть целебный эффект немного снизится, но никакими особыми потрясениями организму это не грозит. Исключение составляют лишь антибиотики типа метронидазола (в отечественном варианте трихопол и метрогил), которые выписывают при воспалениях в ротовой полости, кишечных инфекциях и трихомонозе. Дело в том, что эта группа очень близка к антабусу — средству, которое наркологи (и отчаявшиеся жены) ранее весьма активно использовали для лечения хронического алкоголизма (в сочетании со спиртным он вызывает мучительную рвоту). Но подавляющее большинство современных антибиотиков в этом смысле совершенно не опасны. Тем не менее, чтобы не оконфузиться на ответственном мероприятии, где проще немного выпить, чем объяснять, почему ты этого не делаешь, лучше заранее проконсультироваться с врачом о побочных эффектах выписанного лекарства.

НЕ САХАРНЫЙ — НЕ РАСТАЕШЬ

У меня сахарный диабет. Скажите, не противопоказаны ли мне физические нагрузки?

Эндокринологи считают, что диабетикам физические нагрузки весьма полезны. Прежде всего потому, что в процессе тренировок, как правило, снижается уровень сахара в крови. Увы, это происходит не всегда. Например, если перед тренировками уровень сахара слишком высок (более 13 ммоль/л), то он может еще и повыситься. Именно поэтому диабетикам, прежде чем отправиться в фитнес-зал или на спортплощадку, необходимо проверять уровень глюкозы (где приобрести специальный тестер-гликометр, посоветует любой диабетолог). Кроме того, многие специалисты рекомендуют снижать дозу инсулина перед физическими нагрузками, чтобы избежать резкого падения глюкозы в крови. Если ты проводишь в тренажерном зале по нескольку часов — запасись бананами, яблоками или фруктовым соком, чтобы иметь возможность быстро восстановиться. И запомни, что гипогликемическое действие интенсивной физической нагрузки сохраняется несколько часов, поэтому обычно дозу инсулина снижают и перед вечерним приемом пищи. В любом случае перед тем как приступать к активным тренировкам, тебе следует проконсультироваться с диабетологом и окулистом (одно из возможных осложнений диабета — диабетическая ретинопатия — является противопоказанием к тяжелым физическим нагрузкам). Кстати, массу полезной информации ты можешь найти на сайте http://www.doktor.ru/diabet/ask/, в разделе «Физическая нагрузка и спорт при диабете».

СКАЖЕМ ПРЯМО

Я худ и высок. По молодости стеснялся своего роста и, стремясь особо не выделяться, сильно сутулился. Сейчас эти переживания позади, но как теперь избавиться от вредной привычки?

«Проблема серьезная, но не непреодолимая, — считает наш фитнес-консультант Денис Семенихин. — Я рекомендую разведение рук с гантелями в положении лежа и тяги к животу сидя со сведением лопаток. Это лучшая тренировка для ромбовидных мышц спины, на которых лежит ответственность за правильную осанку. Эффект от разведения рук с гантелями будет максимальным, если ты ляжешь на скамью лицом вниз. Руки с гантелями — на полу (начинай с 5 кг). Подними руки как можно выше, зафиксируй это положение, а затем медленно опусти руки. Для начала выполняй три подхода по 12, 10 и 9 повторов. Когда появится легкость — добавь вес».

ГАЛЕРЕЯ ЯПОНСКОГО ИНТЕРЬЕРА
ТРАДИЦИОННОГО И СОВРЕМЕННОГО

ДЗЭНДО

禅道

- футоны
- татами
- сёдзи
- фусума
- норэн
- кимоно
- тяною
- кодо
- будо

дизайн-проекты пространств, декор

туризм:

- япония
- кабо-верде

москва, ул. маросейка, 15
тел.: 923 8533/9004/8777

Говорят, что скоро придумают такие аппараты, которые будут вводить лекарство в мышцу быстро и совершенно безболезненно. Но пока это чудо техники не поступило в продажу, приходится действовать старыми методами. О том

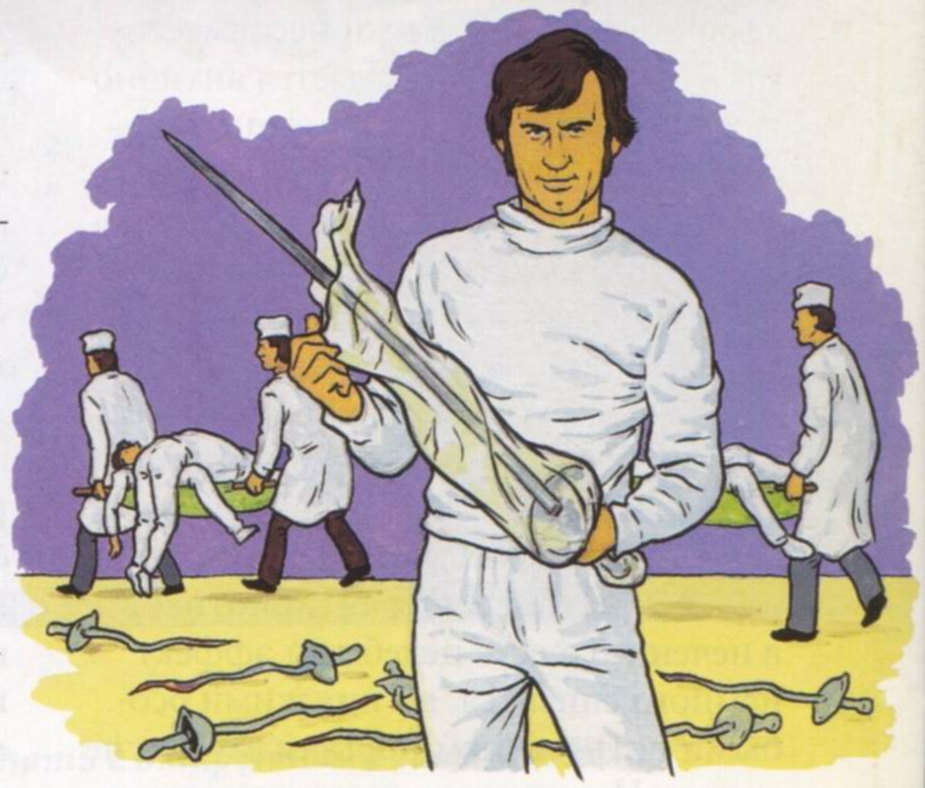
как делать уколы

рассказывает виртуоз острых предметов, саблист, неоднократный чемпион мира, двукратный олимпийский чемпион Виктор Кровопусков

Нет, мне никогда не нравилось делать людям больно. Просто работа такая — вкалывать. А работу нужно делать добросовестно. Впрочем, уколы могут выполнять не только профессионалы в белых одеждах, но и любители. Если врач прописал эту процедуру кому-нибудь их твоих родных и близких, ты вполне можешь предложить свою помощь. Делать инъекции довольно прикольно. И несложно — если выполнять следующие правила.

1. Тщательно дезинфицируй инструмент

Любое повреждение кожи может привести к тому, что в организм будут занесены болезнетворные микробы. Даже если ты делаешь укол одному и тому же противнику одним и тем же инструментом, орудие необходимо тщательно дезинфицировать перед каждым применением. Недостаточно протирать острие спиртом или прокаливать на олимпийском огне — весь инструмент нужно тщательно кипятить в течение двадцати минут. А еще лучше всегда пользоваться одноразовым инструментом: во-первых, чисто, во-вторых, быстро — раз-два и готово.



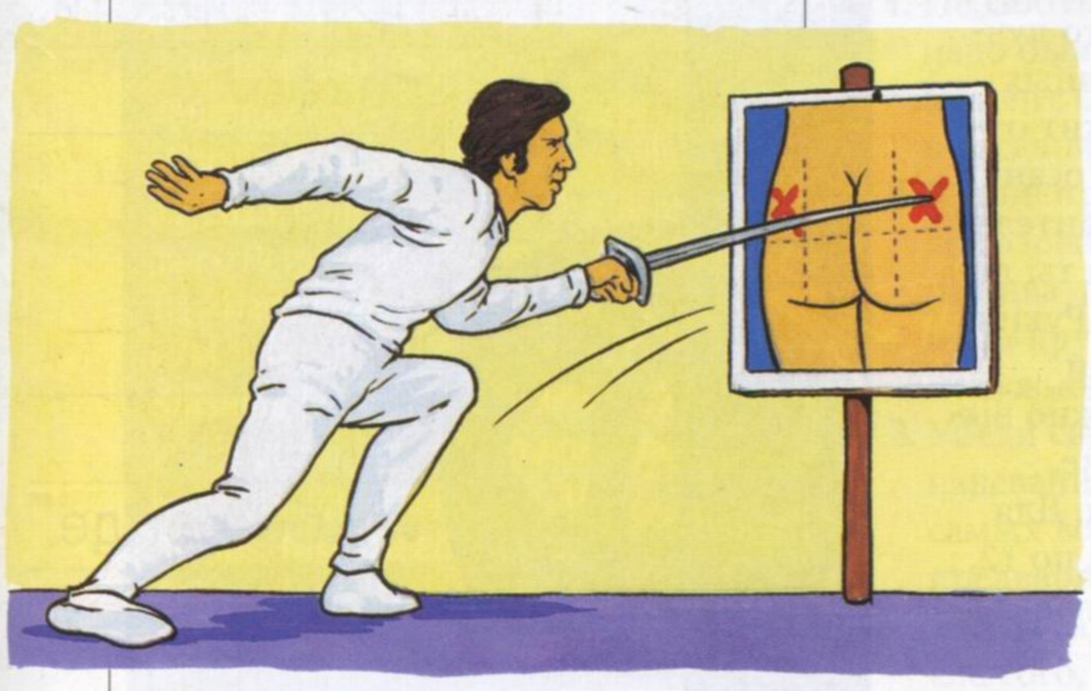
2. Целься правильно

Куда чаще всего делают уколы, всем хорошо известно на собственном же… опыте, так сказать. Эта часть тела почти у каждого противника достаточно обширна — тут не промажешь. Тем не менее, если колоть куда попало, можно задеть какой-нибудь чувствительный нерв.

Поэтому лучше целиться туда, где этих нервов меньше всего. Выбирай место следующим образом: мысленно раздели ягодицу на четыре равные части и наноси укол в верхнюю внешнюю часть.

3. Отвлеки внимание противника

Самое страшное в уколах — это не боль, а ожидание боли. Заждавшийся укола противник может так себя накрутить, что начнет вести себя неспортивно еще до того, как ты его продырявишь. Или, еще хуже, зажмется так, что мышцы станут почти пуленепробиваемыми. Поэтому перед уколом желательно отвлечь внимание человека от того, что ты собираешься сделать. Можно поговорить с ним, крикнуть что-нибудь ободряющее, сделать вид, что ты передумал колоть и сейчас просто протрешь тут кое-что ваткой со спиртом. Но лучше всего будет сделать ложный выпад, шлепнув предварительно рукой по тому месту, куда собираешься тыкнуть. Также можно предварительно приложить к месту укола лед — это обеспечит анестезирующий эффект.



4. Наноси укол резким движением

Некоторые думают, что если все делать очень медленно и осторожно, то будет не так больно, и пытаются не колоть, а тихонечко бурить. Это совершенно неправильно. Самый эффективный способ — колоть быстрым, резким движением: чем быстрее игла пройдет сквозь ткани, тем менее кошмарно это будет.

5. Вкалывай аккуратнее

А вот после того как игла вонзилась, действовать, наоборот, нужно очень аккуратно. Дави на поршень так, чтобы он двигался не спеша и равномерно — лекарство должно успевать расходиться по тканям. Вынимай острие плавным движением. MH

Фото: Игорь Уткин / ИТАР–ТАСС; Иллюстрации: Влад Лесников